

## LSV Uetendorf Trainingsplan Februar 2021



Der gemeinsame Trainingsbetrieb wurde bis auf weiteres eingestellt.

Der Trainingsplan gilt als grobe Orientierung, die Wochentage der Trainings sind nur Vorschläge und können beim individuellen Training auch einen Tag früher oder später absolviert werden.

Das Trainerteam bittet alle beim individuellen Training stets die aktuellen Vorschriften der Behörden einzuhalten.

Datum	Tag	Trainingsform	Trainingsdetails
02.02.2021	Di	Mitteltempo Läufe	Je 10-15min Ein- und Auslaufen, 2-5 Läufe von 5-10min Mitteltempo, Trabpause gleich lang
04.02.2021	Do	Dauerlauf	60-80min; mittleres Tempo
07.02.2021	So	Longjogg	60-90min; lockeres Tempo
09.02.2021	Di	Kupierter Dauerlauf	Je 10-15min Ein- und Auslaufen, dazwischen 5-8 Mal aufwärts Tempo 2-5min hoch halten
11.02.2021	Do	Dauerlauf	60-80min; lockeres Tempo
14.02.2021	So	Longjogg	60-120min; erste Hälfte lockeres bis mittleres Tempo - zweite Hälfte zügiger
16.02.2021	Di	2-Minutenläufe	Je 10-15min Ein- und Auslaufen, 5-10x 2min zügig mit 1min30sec Trabpausen
18.02.2021	Do	Dauerlauf	60-80min; mittleres Tempo
21.02.2021	So	Dauerlauf	45-60min; lockeres Tempo
23.02.2021	Di	Testlauf 10km	Je 10-15min Ein- und Auslaufen, 10km auf Tempo
25.02.2021	Do	Dauerlauf	60-80min; lockeres Tempo
28.02.2021	So	Longjogg	60-90min; mittleres Tempo