

PRODUATHLON Loufträff



Programm 15.02. - 05.04.2011

Dienstags, 19:00 Uhr, Eingang Turnhallen BZZ, Zofingen

Die Saison rückt näher. Zeit, um etwas Qualität in die Trainings zu bringen.

Die Inhalte verstehen sich jeweils mit mindestens 10' gemeinsamen Ein- und Auslaufen. Ein Training dauert eine Stunde, davon sind 20' bis max. 30' im zügigen/schnellen Bereich. In den zügigen oder schnellen Teilen läuft jeder sein Tempo, in den Pausen sind alle wieder zusammen.

Datum	Inhalt
15.02.	7x3' zügig mit 3' locker dazwischen
22.02.	6x4' zügig mit 3' locker dazwischen
01.03.	5x5' zügig mit 3' locker dazwischen
08.03.	2x 2-3-4-3-2' zügig bis schnell mit 90'' Trabpause und 8' Serienpause
15.03.	2-4-6-4-2' schnell mit 90'' Trabpause, 10' locker, 8' zügig bis schnell
22.03.	2' schnell - 10' zügig - 8' zügig bis schnell - 5' schnell - 2' sehr schnell, jeweils 2' Trabpause
29.03.	3x6' schnell mit 5' Trabpause, 10' zügig
05.04.	2-3-5-7-5-3-2' schnell mit 90'' Trabpause

Tempobezeichnungen

Tempo	Beschreibung	Beispiel für Läufer/in mit 10km Bestzeit von 40 Min in min/km
Trabpause	Nicht schneller als Gehtempo	-
Sehr locker	Bewusst langsam	6:00-5:30
Locker	Sprechen gut möglich	5:30-5:10
Mittel		5:10-4:40
Zügig	Bis max. Marathontempo	4:40-4:25
Schnell	10km-Wettkampftempo	4:00
Sehr schnell	Bis 3km-Wettkampftempo	4:00-3:40

Für Fragen oder Anregungen:
produathlon@gmx.ch | 079 328 51 48

Lukas Baumann