



Tagesbelastung	
Grün	= tiefe Gesamtbelastung
Gelb	= mittlere Gesamtbelastung
Rot	= hohe Gesamtbelastung

## Prov. Wochenprogramm Running Mallorca

Intensität	Tief	Tief	Mittel	Hoch	Tief	Mittel	Hoch	Tief	
Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00	Anreise	Standortbestimmung mit 4x 1000m Laufstest* 6k 60'	Dauerlauf mittel 10-15k 90'	Intervall Training 8-15k 90'	Frühstück	Pace Training 8-15k 90'	Frühstück	Footing o. Erholung 4k 40'	
10:00		Frühstück			Regeneration Workshop-Auswahl 90'	Frühstück	Long Run - langsam o. gesteigert 18-30k 90'-150'	Frühstück	
13:00		individuelles Mittagessen					Mittagessen gemeinsam		Heimreise
16:00		Dauerlauf locker u./o. Rumpfstabi u. Stretching 0-8k 60'	Footing u./o. Rumpfstabi u. Stretching 0-4k 45'	Alternativprogramm o. Erholung 45'	Erholung o. Dauerlauf locker 8k 60'	Footing u./o. Rumpfstabi u. Stretching 0-5k 45'	Erholung		
19:00		Nachessen							
20:30	Vorstellung Information	Vortrag	Vortrag			Vortrag			

- > Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmern, etc.) angepasst.
- > Alle Trainings sind fakultativ. Aufgrund eines Fragebogen im Vorfeld und dem Leistungstest geben wir Ihnen eine Empfehlung zu Ihrem persönlichen Wochenumfang und den persönlichen Trainingsintensitäten (Lauftempo) für die einzelnen Trainings ab.
- > Voraussetzung für eine Teilnahme: 60' Laufen am Stück in einem Tempo von 6min/km
- > Wie intensiv die Woche sein kann, zeigt nachstehende Auflistung. Wie gesagt, Trainings streichen ist immer erlaubt.



Variante: Minimale Lauf-Km und Trainingsstunden bei Nutzung der lauf-relevanten Trainings und Verzicht auf Alternativen (= max. Erholung).	max. 50km ca. 7h Sport	Trainingsumfang zu Hause: < 50km/Woche
Variante: Minimale Lauf-Km und Trainingsstunden bei Nutzung aller Programminhalte und des Alternativtrainings.	bis 70 Km ca. 10h Sport	Trainingsumfang zu Hause: > 50km/Woche
Variante: Maximale Lauf-Km und Trainingsstunden bei Nutzung aller Programminhalte und aller Laufangebote.	bis 100 Km ca. 14h Sport	Trainingsumfang zu Hause: > 80km/Woche