

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

Prov. Wochenprogramm Running Mallorca

Intensität	Tief	Tief	Mittel	Hoch	Tief	Mittel	Hoch	Tief					
Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag					
08:00	Anreise	Standort- bestimmung mit 4x 1000m Lauffest*	6k 60'	Dauerlauf mittel	10- 15k 90'	Intervall Training	8- 15k 90'	Frühstück	Pace Training	8- 15k 90'	Frühstück	Heimreise	
10:00		Frühstück				Regeneration Workshop-Auswahl	90'	Frühstück	Long Run - langsam o. gesteigert	18 - 30k 90' - 150'			
13:00		Individuelles Mittagessen						Mittagessen gemeinsam					
16:00	Footing	4k 40'	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	Nachtesen												
20:30	Vorstellung Information	Vortrag		Vortrag		Vortrag							

- > Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer, etc.) angepasst.
- > Alle Trainings sind fakultativ. Aufgrund eines Fragebogen im Vorfeld und dem Leistungstest geben wir dir eine Empfehlung zu deinem persönlichen
Wochenumfang und den persönlichen Trainingsintensitäten (Lauftempo) für die einzelnen Trainingsab.
- > 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

