

IRON-MAN BUSCHHOVEN



Trainingsplan für die 8,3 Kilometer des IRON MAN BUSCHHOVEN

www.iron-man-buschhoven.de

Anfänger (Wochenleistung von derzeit 1-3 km pro Woche) - Ziel: Ankommen unter 59 Minuten

	5.KW	6.KW	7.KW	8.KW	9.KW	10.KW	11.KW	12.KW	13.KW	14.KW	15.KW	16.KW	17.KW	18.KW	19.KW	20.KW	21.KW	22.KW	23.KW	24.KW
Montag		10 G				25 G		12 SG	10 L	25 SG					40 SG					
Dienstag			15 G	15 G	10 SG		10 SG				25 SG	15 L	30 SG	25 L						
Mittwoch		15 G						8 L	20 SG			20 G	15 G			30 L	30 L	25 L	35 L	30 L
Donnerstag			5 SG	8 SG	20 G	20 SG	8 L			20 SG	20 L			10 L	30 L					
Freitag								12 SG	5 L			20 L	20 L			35 SG	40 G		25 SG	
Samstag		5 SG	5 SG	5 SG	8 SG		10 SG		10 L					25 L				30 L		
Sonntag	15 G	15 G	15 G	15 G		25 G		25 G		15 L	15 L	15 L	30 SG		40 SG	30 L	35 L	25 L	40 L	IRON MAN

Und der letzte Kilometer + Halbe kommt von allein!!

G = Gehen

SG = Schnelles Gehen

L = Laufen

(alle Zeiten in Minuten)