

LINDAS PLAN #3

PACE 5:40 MIN/KM

21,1K	WOCHE	KM	INHALT	SONSTIGES
1	1	5	RECREATIONAL 5km lockerer Dauerlauf in 6:20/km	NTC Run Ready Yoga + Race Ready Workout oder H.I.T.
			Schwimmen 30 min Schwimmen oder Aquajoggen	
		3	RECREATIONAL 3km lockerer Dauerlauf in 6:00/km	3x Steigerungslauf + H.I.T.
		7	#JustDoIt #Sunday / LONG RUN 7km lockerer Dauerlauf 6:20/km	
2	2	5	RECREATIONAL 5 km lockerer Dauerlauf 6:00/km	3x Steigerungslauf + H.I.T.
		5	RECREATIONAL 5km lockerer Dauerlauf in 5:55/km	
			SCHWIMMEN 30-60 min Schwimmen/ Aquajoggen	H.I.T. Training
		8	#JustDoIt #Sunday / LONG RUN mit Endbeschleunigung 8km lockerer Dauerlauf – letzten 2km in 5:50/km	NTC Open Rotation
3	3	3	RECREATIONAL 3km lockerer Dauerlauf in 6:10/km	+ 3x Steigerungslauf + NTC Legs & Core
		7	SPEED RUN 1.000m Einlaufen // 2x 2.000m in 5:40/km im Wechsel mit 1.000m langsamen DL in 6:30/km //1.000. Auslaufen	
			SCHWIMMEN 60 min Schwimmen oder Aquajoggen	H.I.T. Training
		10	#JustDoIt #Sunday / LONG RUN mit Endbeschleunigung 10km lockerer DL – letzten 3km in 5:50/km	
4	4	6	RECREATIONAL 6km lockerer Dauerlauf in 5:55/km	3x Steigerungslauf + H.I.T.
		6	RECREATIONAL 6km lockerer Dauerlauf in 6:00/km oder 45 min Schwimmen	NTC Joint Mission
		12	#JustDoIt #Sunday / LONG RUN mit Endbeschleunigung 12km lockerer Dauerlauf - letzten 3km 5:40	