

Trainingsplan: Woche 1 (29. 2. – 6. 3. 2005)

Tag	Walking 4,6km		Altstadt-GP 4,6km		Tag	Grand Prix 16km	
Mittwoch					Dienstag		
Sonntag					Donnerstag		
					Samstag		

Trainingsplan: Woche 1 (29. 2. – 6. 3. 2005)

Tag	Walking 4,6km		Altstadt-GP 4,6km		Tag	Grand Prix 16km	
Mittwoch	5'	entspanntes Gehen	10'	leichter Dauerlauf(sprechen untereinander möglich)	Dienstag	15'	leichter Dauerlauf(sprechen untereinander möglich)
	20'	walken mit leichter, angenehmer Belastung	2'	zügiges Gehen		5'	zügiges Gehen
	5'	entspanntes, langsames Gehen	10'	leichter Dauerlauf		15'	leichter Dauerlauf
			2'	zügiges Gehen			
			10'	leichter Dauerlauf			
Sonntag	5'	entspanntes Gehen	30'	leichter Dauerlauf	Donnerstag	10'	leichter Dauerlauf
	25'	walken mit leichter, angenehmer Belastung				2'	zügiges Gehen
	5'	entspanntes, langsames Gehen				10'	leichter Dauerlauf
						2'	zügiges Gehen
						10'	leichter Dauerlauf
					Samstag	35'	leichter Dauerlauf

Unser Wochenmotto: „Es geht los. Packen wir es an!“

Trainingsplan: Woche 2 (7. 3. – 13. 3. 2005)

Tag	Walking 4,6km	Altstadt-GP 4,6km	Tag	Grand Prix 16km
Mittwoch	5' entspanntes Gehen 10' walken mit leichter Belastung 5' entspanntes Gehen 10' walken mit leichter Belastung 5' entspanntes Gehen	5' zügiges Gehen 15' mittlerer Dauerlauf(sprechen untereinander knapp möglich) 2' zügiges Gehen 15' mittlerer Dauerlauf	Dienstag	20' leichter Dauerlauf 15' mittlerer Dauerlauf 5' zügiges Gehen
Sonntag	5' entspanntes Gehen 20' walken mit leichter Belastung 5' entspanntes Gehen	35' leichter Dauerlauf	Donnerstag	10' mittlerer Dauerlauf 2' zügiges Gehen 10' mittlerer Dauerlauf 2' zügiges Gehen 10' mittlerer Dauerlauf 2' zügiges Gehen
			Samstag	35' leichter Dauerlauf

Unser Wochenmotto: Freude herrscht! Ab in die zweite Woche!

Trainingsplan: Woche 3 (14. 3. – 20. 3. 2005)

Tag	Walking 4,6km		Altstadt-GP 4,6km		Tag	Grand Prix 16km	
Mittwoch	5'	entspanntes Gehen	5'	zügiges Gehen	Dienstag	15'	leichter Dauerlauf
	15'	walken mit leichter Belastung	15'	mittlerer Dauerlauf		25'	mittlerer Dauerlauf
	5'	entspanntes Gehen	2'	zügiges Gehen		5'	leichter Dauerlauf
	10'	walken mit mittlerer Belastung	20'	mittlerer Dauerlauf			
	5'	entspanntes Gehen	5'	entspanntes Gehen (Ausklang)			
Sonntag	5'	entspanntes Gehen	35'	leichter Dauerlauf (wie in Woche 2)	Donnerstag	5'	leichter Dauerlauf
	30'	walken mit leichter Belastung				10'	mittlerer Dauerlauf
	5'	entspanntes Gehen				5'	zügiges Gehen
						10'	mittlerer Dauerlauf
						5'	leichter Dauerlauf
						10'	mittlerer Dauerlauf
						5'	entspanntes Gehen
					Samstag	35'	leichter Dauerlauf (wie in Woche 2)

Unser Wochenmotto: **Der Frühling kommt und wir ziehen läuferisch mit!**

Trainingsplan: Woche 4 (21. 3. – 27. 3. 2005)

Tag	Walking 4,6km		Altstadt-GP 4,6km		Tag	Grand Prix 16km	
Mittwoch	5'	entspanntes Gehen	5'	zügiges Gehen	Dienstag	15'	leichter Dauerlauf
	10'	walken mit mittlerer Belastung	20'	mittlerer Dauerlauf		30'	mittlerer Dauerlauf
	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf		10'	leichter Dauerlauf
	15'	walken mit mittlerer Belastung	15'	mittlerer Dauerlauf			
	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf			
Sonntag	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf	Donnerstag	5'	leichter Dauerlauf
	25'	walken mit mittlerer Belastung	30'	mittlerer Dauerlauf		10'	mittlerer Dauerlauf
	10'	walken mit leichter Belastung	5'	leichter Dauerlauf		5'	leichter Dauerlauf
	5'	entspanntes Gehen				15'	mittlerer Dauerlauf
					5'	leichter Dauerlauf	
					15'	mittlerer Dauerlauf	
					5'	entspanntes Gehen	
				Samstag	5'	leichter Dauerlauf	
					30'	mittlerer Dauerlauf	
					10'	leichter Dauerlauf	

Unser Wochenmotto: Der Ferienanfang lässt grüssen. Endlich "gemütlich" Zeit zum Trainieren!

Trainingsplan: Woche 5 (28. 3. – 3. 4. 2005)

Tag	Walking 4,6km		Altstadt-GP 4,6km		Tag	Grand Prix 16km	
Mittwoch	5'	entspanntes Gehen	5'	zügiges Gehen	Dienstag	15'	leichter Dauerlauf
	15'	walken mit mittlerer Belastung	10'	mittlerer Dauerlauf		40'	mittlerer Dauerlauf
	5'	zügiges Gehen	5'	leichter Dauerlauf		10'	leichter Dauerlauf
	15'	walken mit mittlerer Belastung	10'	mittlerer Dauerlauf			
	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf			
Sonntag	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf	Donnerstag	5'	leichter Dauerlauf
	30'	walken mit mittlerer Belastung	40'	mittlerer Dauerlauf		15'	mittlerer Dauerlauf
	10'	walken mit leichter Belastung	5'	leichter Dauerlauf		5'	leichter Dauerlauf
					15'	mittlerer Dauerlauf	
					5'	leichter Dauerlauf	
					15'	mittlerer Dauerlauf	
					5'	entspanntes Gehen	
					Samstag	5'	leichter Dauerlauf
				45'		mittlerer Dauerlauf	
				5'		leichter Dauerlauf	

Unser Wochenmotto: **Wir schwitzen das "Osterfeiern" wieder raus!**

Trainingsplan: Woche 6 (4. 4. – 10. 4. 2005) Regenerationswoche

Tag	Walking 4,6km		Altstadt-GP 4,6km		Tag	Grand Prix 16km	
Mittwoch	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf	Dienstag	10'	leichter Dauerlauf
	25'	walken mit leichter Belastung	15'	mittlerer Dauerlauf		30'	mittlerer Dauerlauf
	5'	entspanntes Gehen	20'	leichter Dauerlauf		10'	leichter Dauerlauf
Sonntag	5'	entspanntes Gehen	35'	leichter Dauerlauf	Donnerstag	50'	leichter Dauerlauf
	30'	walken mit leichter Belastung					
	5'	entspanntes Gehen					
					Samstag		Ruhetag

Unser Wochenmotto: **Nach harten 5 Wochen dürfen wir auch mal eine ruhige Kugel schieben!**

Trainingsplan: Woche 7 (11. 4. – 17. 4. 2005)

Tag	Walking 4,6km		Altstadt-GP 4,6km		Tag	Grand Prix 16km	
Mittwoch	5'	entspanntes Gehen	5'	zügiges Gehen	Dienstag	15'	leichter Dauerlauf
	20'	walken mit mittlerer Belastung	10'	mittlerer Dauerlauf		40'	mittlerer Dauerlauf
	5'	zügiges Gehen	5'	leichter Dauerlauf		15'	leichter Dauerlauf
	20'	walken mit mittlerer Belastung	10'	schneller Dauerlauf			
	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf			
Sonntag	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf	Donnerstag	5'	leichter Dauerlauf
	25'	walken mit mittlerer Belastung	45'	mittlerer Dauerlauf		15'	mittlerer Dauerlauf
	15'	walken mit leichter Belastung	5'	leichter Dauerlauf		5'	leichter Dauerlauf
	5'	entspanntes Gehen				15'	schneller Dauerlauf
					5'	(sprechen fast n. mehr möglich) leichter Dauerlauf	
					15'		
					5'	mittlerer Dauerlauf	
						leichter Dauerlauf	
					Samstag	5'	leichter Dauerlauf
				45'		mittlerer Dauerlauf	
				5'		leichter Dauerlauf	

Unser Wochenmotto: Packen wir die zweite Hälfte an. Los geht's!

Trainingsplan: Woche 8 (18. 4. – 24. 4. 2005)

Tag	Walking 4,6km		Altstadt-GP 4,6km		Tag	Grand Prix 16km		
Mittwoch	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf	Dienstag	10'	leichter Dauerlauf	
	15'	walken mit mittlerer Belastung	10'	mittlerer Dauerlauf		15'	schneller Dauerlauf	
	5'	zügiges Gehen	5'	leichter Dauerlauf		40'	mittlerer Dauerlauf	
	15'	walken mit hoher Belastung	15'	schneller Dauerlauf		5'	leichter Dauerlauf	
	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf				
Sonntag	15'	walken mit leichter Belastung	10'	schneller Dauerlauf	Donnerstag	5'	leichter Dauerlauf	
	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf		20'	mittlerer Dauerlauf	
	5'	zügiges Gehen	15'	schneller Dauerlauf		5'	leichter Dauerlauf	
				35'		mittlerer Dauerlauf	15'	schneller Dauerlauf
				5'		entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf
					Samstag	60'	leichter Dauerlauf	

Unser Wochenmotto: **Letzte Ferienwoche: Da geben wir nochmals locker Gas!**

Trainingsplan: Woche 9 (25.4. – 1.5. 2005) Die "Zweithärteste" Woche

Tag	Walking 4,6km		Altstadt-GP 4,6km		Tag	Grand Prix 16km	
Mittwoch	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf	Dienstag	10'	leichter Dauerlauf
	10'	walken mit mittlerer Belastung	10'	mittlerer Dauerlauf		20'	schneller Dauerlauf
	5'	zügiges Gehen	5'	leichter Dauerlauf		35'	mittlerer Dauerlauf
	20'	walken mit hoher Belastung	15'	schneller Dauerlauf		5'	leichter Dauerlauf
	5'	zügiges Gehen	5'	leichter Dauerlauf			
Sonntag	15'	walken mit mittlerer Belastung	15'	schneller Dauerlauf	Donnerstag	5'	leichter Dauerlauf
	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf		15'	mittlerer Dauerlauf
	5'	zügiges Gehen	15'	schneller Dauerlauf		5'	leichter Dauerlauf
	20'	walken mit mittlerer Belastung	35'	mittlerer Dauerlauf		15'	schneller Dauerlauf
	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf		5'	mittlerer Dauerlauf
	5'	zügiges Gehen	5'	leichter Dauerlauf		10'	schneller Dauerlauf
					Samstag	5'	leichter Dauerlauf
						10'	leichter Dauerlauf
						30'	mittlerer Dauerlauf
						15'	leichter Dauerlauf

Unser Wochenmotto: **Sport als Ausgleich neben der Schule. Machen wir!**

Trainingsplan: Woche 10 (2.5. – 8.5. 2005) Die "Härteste" Woche

Tag	Walking 4,6km		Altstadt-GP 4,6km		Tag	Grand Prix 16km	
Mittwoch	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf	Dienstag	10'	leichter Dauerlauf
	10'	walken mit mittlerer Belastung	10'	schneller Dauerlauf		25'	mittlerer Dauerlauf
	5'	zügiges Gehen	5'	leichter Dauerlauf		25'	schneller Dauerlauf
	20'	walken mit hoher Belastung	10'	schneller Dauerlauf		5'	leichter Dauerlauf
	5'	zügiges Gehen	5'	leichter Dauerlauf			
	15'	walken mit hoher Belastung	10'	schneller Dauerlauf			
	10'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf			
Sonntag	5'	zügiges Gehen	5'	leichter Dauerlauf	Donnerstag	5'	leichter Dauerlauf
	20'	walken mit hoher Belastung	30'	mittlerer Dauerlauf		10'	schneller Dauerlauf
	5'	zügiges Gehen	20'	schneller Dauerlauf		5'	leichter Dauerlauf
	20'	walken mit hoher Belastung	10'	leichter Dauerlauf		15'	schneller Dauerlauf
	5'	entspanntes Gehen			5'	leichter Dauerlauf	
					10'	schneller Dauerlauf	
					5'	leichter Dauerlauf	
					10'	leichter Dauerlauf	
					40'	mittlerer Dauerlauf	
					10'	leichter Dauerlauf	

Unser Wochenmotto: In dieser Woche beisse ich mich durch!

Trainingsplan: Woche 11 (9.5. – 15.5. 2005) "Cool down"- Woche

Tag	Walking 4,6km	Altstadt-GP 4,6km	Tag	Grand Prix 16km
Mittwoch	5' entspanntes Gehen 10' walken mit leichter Belastung 5' zügiges Gehen 5' walken mit mittlerer Belastung 5' entspanntes Gehen	5' leichter Dauerlauf 10' mittlerer Dauerlauf 10' leichter Dauerlauf	Dienstag	Ruhetag Den haben wir uns verdient!
Sonntag	5' leichtes Gehen 10' walken mit leichter Belastung 10' walken mit mittlerer Belastung 5' leichtes Gehen	20' leichter Dauerlauf	Donnerstag	10' leichter Dauerlauf 15' mittlerer Dauerlauf 10' leichter Dauerlauf
			Samstag	35' leichter Dauerlauf

Unser Wochenmotto: **Etwas abkühlen, damit wir nächste Woche "heiss" auf den GP sind!**

Trainingsplan: Woche 12(16.5. – 22.5. 2005) "Wettkampf"-Woche

Tag	Walking 4,6km		Altstadt-GP 4,6km		Tag	Grand Prix 16km	
Mittwoch	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf	Dienstag		Ruhetag!
	5'	walken mit mittlerer Belastung	5'	mittlerer Dauerlauf			
	5'	walken mit hoher Belastung	5'	schneller Dauerlauf			
	5'	entspanntes Gehen	5'	leichter Dauerlauf			
Sonntag	20'	entspanntes Gehen und sich beim Promenieren vom GP erholen!	20'	leichter Dauerlauf	Mittwoch	5'	leichter Dauerlauf
			10'	entspanntes Gehen und nochmals das Geleistete vor Augen führen		5'	mittlerer Dauerlauf
						5'	schneller Dauerlauf
						5'	leichter Dauerlauf
					Sonntag	20'	leichter Dauerlauf
						10'	entspanntes Gehen und nochmals das Geleistete vor Augen führen!

Unser Wochenmotto: **Auf die Plätze, fertig, los!**