

PLG Trainingsplan Mai / Juni 2022

Hammer Park, Dienstags 18:30 - 20:00 Uhr

Datum	Training
31.05.	15 min. Einlaufen
	15 min. Koordination (Lauf-ABC)
	10 min. Gymnastik
	5x 200m langsam, 150m normal, 50m schnell, 400m Trabpause (2-3 Wdh.)
	15 min. Auslaufen
03.06.	15 min. Einlaufen
	15 min. Koordination (Lauf-ABC)
	10 min. Gymnastik
	5 x 3min. schnell mit 2min. Trabpause (2 Wdh.)
	15 min. Auslaufen
10.06.	15 min. Einlaufen
	15 min. Koordination (Lauf-ABC)
	10 min. Gymnastik
	10 x 60s schnell + 90s Trabpause
	15 min. Auslaufen
17.06.	15 min. Einlaufen
	15 min. Koordination (Lauf-ABC)
	10 min. Gymnastik
	2 x 8/6/4/2 min. schnell mit 4/3/2/2 min. Trabpause
	15 min. Auslaufen
24.06.	15 min. Einlaufen
	15 min. Koordination (Lauf-ABC)
	10 min. Gymnastik
	6-10 x 400m schnell + 400m Trabpause
	15 min. Auslaufen
31.06.	15 min. Einlaufen
	20 min. Koordination (Lauf-ABC)
	10 min. Gymnastik
	3-5 x 1000m zügig + 200m Trabpause
	15 min. Auslaufen