



## Allgemeines Trainingsprogramm

**Ziel:** Casinolauf Velden Mo 26.10.2012; 5 km in 27:30 Minuten = 5'30" / km

**Voraussetzung:** Körperliche Gesundheit  
45 Minuten in einem Stück laufen können  
Zeit für 4 Trainingseinheiten pro Woche

### Woche 1 (KW 39):

Di 8 km in 1:00 Std., 7'30" / km, im Anschluss dehnen  
Do 3 x 1 km in 5'30", Trabpause: 3', 2 km einlaufen, 2 km auslaufen, im Anschluss **dehnen**  
Sa 4 km in 24', 6' / km, 2 km einlaufen, 2 km auslaufen, im Anschluss dehnen  
So 8 km in 56', 7' / km, im Anschluss dehnen

---

Wochensumme: 23 km + ca. 9 km (Trabpausen, ein- und auslaufen) = 32 km

### Woche 2 (KW 40):

Di 3 x 1 km in 5'30", Trabpause: 3', 2 km einlaufen, 2 km auslaufen, im Anschluss **dehnen**  
Do 8 km in 1:00 Std., 7'30" / km, im Anschluss dehnen  
Sa 5 km in 30', 6' / km, 2 km einlaufen, 2 km auslaufen, im Anschluss dehnen  
So 8 km in 56', 7' / km, im Anschluss dehnen

---

Wochensumme: 24 km + ca. 9 km (Trabpausen, ein- und auslaufen) = 33 km

### Woche 3 (KW 41):

Di 4 x 1 km in 5'30", Trabpause: 2', 2 km einlaufen, 2 km auslaufen, im Anschluss **dehnen**  
Do 10 km in 1:15 Std., 7'30" / km, im Anschluss dehnen  
Sa 6 km in 36', 6' / km, 2 km einlaufen, 2 km auslaufen, im Anschluss dehnen  
So 10 km in 1:10', 7' / km, im Anschluss dehnen

---

Wochensumme: 30 km + ca. 9 km (Trabpausen, ein- und auslaufen) = 39 km

Raiffeisenbank Velden/Wörthersee | BLZ 39390 | Kto.Nr. 60699 | IBAN: AT44 3939 0000 0006 0699 | BIC: RZKTAT2K390



SPORT-AM-WÖRTHERSEE / Vereinsobmann: Werner Uran / ZVR-Zahl: 036257486 / www.s-a-w.at



### **Woche 4 (KW 42):**

- Di 5 x 1 km in 5'30", Trabpause: 1', 2 km einlaufen, 2 km auslaufen, im Anschluss **dehnen**  
Do 10 km in 1:15 Std., 7'30" / km, im Anschluss dehnen  
Sa 5 km in 27'30", 5'30" / km, 2 km einlaufen, 2 km auslaufen, im Anschluss dehnen  
So 10 km in 1:15', 7'30" / km, im Anschluss dehnen

---

Wochensumme: 30 km + ca. 9 km (Trabpausen, ein- und auslaufen) = 39 km

### **Woche 5 (KW 43):**

- Di 10 km in 1:10 Std., 7' / km, im Anschluss dehnen  
Do 6 x 1 km in 5'30", Trabpause: 1', 2 km einlaufen, 2 km auslaufen, im Anschluss **dehnen**  
Sa vormittags: 6 km in 45', 7'30" / km, im Anschluss dehnen  
So Pause (Streckenbesichtigung im gehen bzw. traben, Startnummer holen)

---

Wochensumme: 22 km + ca. 5 km (Trabpausen, ein- und auslaufen) = 27 km

Mo 26.10. Wettkampf 11 Uhr Casinolauf 5 km

Anmerkungen: **Bei dem Trainingsprogramm handelt sich um einen allgemeinen** Leitfaden, d. h. **individuelle Anpassungen sind notwendig und empfohlen!**

---

Easy going Sport- & Ernährungsbetreuung  
Mag. Martin Furjan  
9220 Velden am Wörthersee

**Motto:** *Will man Schweres bewältigen, muss man es leicht angehen.*

Viel Erfolg bei der Vorbereitung wünscht Ihnen das Team Sport am Wörthersee Team!

PS: Speedstrecke Start unter dem Veldener Casino(Seecorso) - Cup Wörth-Wende  
Ziel: Seecorso

Raiffeisenbank Velden/Wörthersee | BLZ 39390 | Kto.Nr. 60699 | IBAN: AT44 3939 0000 0006 0699 | BIC: RZKTAT2K390



SPORT-AM-WÖRTHERSEE / Vereinsobmann: Werner Uran / ZVR-Zahl: 036257486 / www.s-a-w.at