

Coronar-Programm

In unserem Patientenprogramm ist diese Empfehlung kostenlos enthalten. Sie müssen sich nur in unserem Online-Portal ganz bequem kostenfrei registrieren. Alles Weitere übernehmen wir für Sie!

Hallenprogramm endet mit Frühlingsbeginn. Noch Fragen?

Woche ab 10.1.

Mo: 3 x (400-400-400), jeweils Aktivpausen (AP), gilt für den ganzen Plan

Mi: 7 x 700 (100 TP); Formaufbau zwischen Wettkämpfen

Wettkampf: So 16.1. 15 km BSV92

Woche ab 17.1.

Mo: 3 x (600 (2 min) 600), mit AP

Mi: 2000 + (8x400 (200 TP))

Woche ab 24.1.

Mo: 4 x 800

Mi: 2000 – 1000 – 800 – 600 – 200 (erste TP 800, dann immer 400)

Wettkampf: So 30.1. HM Winterlauf BSV92

Woche ab 31.1.

Mo: 5 x (200 (1 min) 400)

Mi: 2 x (10x 300 (100TP)), dazw. 800 TP

Woche ab 7.2.

Mo: 1000 (2 min) 200 – 600 (2 min) 200 – 400 (2min) 200 – 200 (2 min (200), dazw. AP

Mi: Gerade schnell – Kurve langsam (Kurveneis angesagt!); 15 Runden lang

Wettkampf: So 13.2. BBM Halle (Sportforum Hohenschönhausen)

Woche ab 14.2.

Mo: 3 x 1000, lange AP

Mi: 12 x 500 (je 100 TP); super-Einheit für VO₂(max)

Woche ab 21.2.

Mo: (200-400-600) (600-400-200) (200-400-600); je 2 min Pause

Mi: Flache Pyramide 200-400-600-800-1000-800-600-400-200, TP immer 400

Woche ab 28.2.

Mo: 4 x (600-600) mit 3 min Pause

Mi: 8 x (600 – 200), TP/SP immer 200

BC: So 6.3. Lauf im Britzer Garten

Woche ab 7.3.

Mo: 5 x (200 -400 mit 1 min Pause), kurze AP

Mi: 6 x 1000 (400 TP)

Woche ab 14.3.

Mo: 5 x 800 mit kurzer AP

Mi: 4 x 1000 (800 TP) Leistungstest!

Wettkampf: So 20.3. Lauf der Sympathie 10 km

BC: So 20.3. Birkenwäldchenlauf

Woche ab 21.3.

Mi: 3 x 2000 (800 TP) + 3 x 200 (200 TP)

Woche ab 28.3.

Mi: 3 x 1000 (600TP) + 5 x 400 (200 TP), HM-Starter die Hälfte

Wettkampf: So 3.4. Berliner Halbmarathon (SCC)