

3 Wochen nach Deiner HM-PB → ein neuer „Coup“?

Auswahl der Wochentage: optimal wären → *Di – Do – Sa* oder *Mi – Frei - So*

Woche 1 34 – 44 km nach dem erfolgreichen HM Fokus: *Regeneration*

Tag 1 8-12 km locker, entspannt, 50% nach Gefühl (etwa leicht unter G1)

Tag 2 8-12 km FS leicht wellig/ Ø 85%/ 50-300m, 6-8 Belastungen

Tag 1 18-20 km DL in Ø 75% (zw G1/G2)

Woche 2 40 – 50 km mit 1 „Schnelligkeits-“Spritze“

Tag 1 8-12 km locker, entspannt, 50% nach Gefühl (etwa leicht unter G1)

Tag 2 11-14 km (total) je 2.5km ET/AT → 10-14x 500m TL/ P5' 1:2 T:G
2:12 – 2:16 min

Tag 3 16-20 km Mittelteil 10-12 km Ø 80% (G2)

Woche 3 Wettkampf-Woche

Tag 1 10-12 km DL in Ø 75% (zw G1/G2)

Tag 2 6-8 km locker, entspannt, 50% nach Gefühl → 3x 150m l. Steigern

Tag 3 **W e t t k a m p f** → weiterer HM möglich, Du bist aber optimal vorbereitet für die 10km, sogar für 5000m!