

Von "0 auf 5" in 70 Tagen

Von "0 auf 5" in 70 Tagen

In 70 Tagen zum gesunden Laufen - Einsteigerprogramm des Osterather Turnvereines 1893 e. V.



LG = Langsames Gehen ZG = Zügiges Gehen LL = Langsames Laufen ZL = Zügiges Laufen

DH = Dehnprogramm GM = Gymnastik

Woche	Datum	Tag	Einlaufen	Run 1	Run 2	Run 3	DH	
1	25.02.2007	So	12 ZG	3 GM	15x (1 LL - 1 ZG)	-	-	
2	02.03.2007	Fr	12 ZG	3 GM	5x (1 LL - 1 ZG)	8x (2 LL - 1 ZG)	ZG bis Ziel	10 DH
	04.03.2007	So	12 ZG	3 GM	5x (1 LL - 1 ZG)	2x (3 LL - 1 ZG)	6x (2 LL - 1 ZG)	8 DH
3	09.03.2007	Fr	12 ZG	3 GM	5x (1 LL - 1 ZG)	5x (3 LL - 1 ZG)	3x (1 LL - 1 ZG)	8 DH
	11.03.2007	So	12 ZG	3 GM	5x (1 LL - 1 ZG)	5x (3 LL - 1 ZG)	3x (1 LL - 1 ZG)	8 DH
4	16.03.2007	Fr	2x (1ZG - 1LL - 1ZG - 2LL), 1ZG-1LL	3 GM	2x (5LL - 1ZG - 1LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)	2x (3ZL - 1LG)	2x (1LL - 1ZG)	8 DH
	18.03.2007	So	2x (1ZG - 1LL - 1ZG - 2LL), 1ZG-1LL	3 GM	3x (5LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)	-	3x (1LL - 1ZG)	8 DH
5	23.03.2007	Fr	2x (1ZG - 1LL - 1ZG - 2LL), 1ZG-1LL	3 GM	2x (5LL - 1ZG - 1LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)	2x (3ZL - 1LG)	1LL - 1ZG bis Ziel	8 DH
	25.03.2007	So	2x (1ZG - 1LL - 1ZG - 2LL), 1ZG-1LL	3 GM	3x (5LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)	-	3x (1LL - 1ZG)	8 DH
6	30.03.2007	Fr	3x (2LL - 1ZG)	3 GM	2x (6LL - 1ZG - 8LL - 1ZG)	3ZL - 2LG	2LL - 1ZG	7 DH
	01.04.2007	So	3x (2LL - 1ZG)	3 GM	2x (6LL - 1ZG - 8LL - 1ZG)	-	2x (3ZL - 2LG)	5 DH
7	06.04.2007	Fr	3x (2LL - 1ZG)	3 GM	4x (7LL - 1ZG)	3ZL - 2LG	2LL - 1ZG bis Ziel	4 DH
	08.04.2007	So	3x (2LL - 1ZG)	3 GM	4x (7LL - 1ZG)	-	2x (3ZL - 2LG)	5 DH
8	13.04.2007	Fr	2x (2LL - 1ZG), 3LL - 1ZG	2 GM	2x (10LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)	2x (3ZL - 1LG)	3LL - 1ZG	5 DH
	15.04.2007	So	2x (2LL - 1ZG), 3LL - 1ZG	2 GM	2x (3LL - 1ZG), 15 min LL - 1ZG	2x (3ZL - 1LG)	3LL - 1ZG bis Ziel	8 DH
9	20.04.2007	Fr	2LL - 1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 2LL	3 GM	3x (10LL - 1ZG)	-	2 LL - 1ZG bis Ziel	5 DH
	22.04.2007	So	2LL - 1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 2LL	3 GM	20LL - 1ZG	2x(3ZL - 1LG)	3LL - 1ZG bis Ziel	4 DH
10	27.04.2007	Fr	2LL - 1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 2LL	3 GM	2x (3LL - 1ZG), 30 min LL - 2ZG	-	-	5 DH
	29.04.2007	So	2LL - 1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 2LL	3 GM	5 km ZL	-	3ZG - 5LL	5 DH
OTV	01.05.2007	Di	1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 4LL	3 GM	60 Minuten LL	-	-	-