

Treffpunkt: 19.00 Uhr auf der Finnenbahn bei der Rennweg-Halle.

Datum	Programm	Dauer in Minuten	
04.05.2010	Dauerlauf (75-85%) 1x Pause 1x Dauerlauf (75-85%) 1x	12 2 11	25
06.05.2010	Dauerlauf (75-85%) 3x Dazw. Pause 3x Lange Intervall 1x	9 2 4	37
11.05.2010	Dauerlauf (75-85%) 3x Dazw. Pause 3x Lange Intervall 2x Dazw. Pause 1x	10 2 3 2	44
13.05.2010	Auffahrt (kein Training)		
18.05.2010	Lange Intervall (85-95%) 4x Dazw. Pause 4x Dauerlauf (75-85%) 1x	3.30 1.30 12	32
20.05.2010	Lange Intervall (85-95%) 3x Dazw. Pause 3x Lange Intervall (90-100%) 5x Dazw. Pause 5x Dauerlauf (75-85%) 1x	4 2 1.30 0.30 13	41
25.05.2010	Lange Intervall (85-95%) 4x Dazw. Pause 4x Lange Intervall (90-100%) 7x Dazw. Pause 7x	4 2 1.30 0.30	38
27.05.2010	Kurze Intervall (90-100%) 5x Dazw. Pause 5x Lange Intervall (85-95%) 6x Dazw. Pause 6x	0.45 0.15 4 2	41
01.06.2010	Lange Intervall (85-95%) 2x Dazw. Pause 2x Kurze Intervall (90-100%) 15x Dazw. Pause 15x Dauerlauf (75-85%) 1x Dazw. Pause 1x Lange Intervall (90-100%) 7x Dazw. Pause 7x	4 2 0.10 0.10 13 2 1.30 0.30	46
03.06.2010	Kurze Intervall (90-100%) 7x Dazw. Pause 7x Lange Intervall (85-95%) 3x Dazw. Pause 3x Dauerlauf (75-85%) 1x	0.45 0.15 4 2 10	35
08.06.2010	Kurze Intervall (90-100%) 18x Dazw. Pause 18x Dauerlauf (75-85%) 1x	0.10 0.10 13	

www.bscvitudurum.ch

	Lange Intervall (90-100%) 6x Dazw. Pause 6x	1.30 0.30	31
10.06.2010	Kurze Intervall (90-100%) 10x Dazw. Pause 10x Lange Intervall (85-95%) 4x Dazw. Pause 4x	0.45 0.15 1.30 0.30	18
15.06.2010	Kurze Intervall (90-100%) 12x Dazw. Pause 12x Dauerlauf (75-85%) 1x Lange Intervall (85-95%) 3x Dazw. Pause 3x	0.10 0.10 13 4 2	35
17.06.2010	Kurze Intervall (90-100%) 10x Dazw. Pause 10x Lange Intervall (85-95%) 3x Dazw. Pause 3x Kurze Intervall (90-100%) 6x Dazw. Pause 6x	0.15 0.15 4 2 1.10 0.20	32
22.06.2010	Kurze Intervall (90-100%) 33x Dazw. Pause 33x Dauerlauf (75-85%) 1x Dazw. Pause 1x Lange Intervall (85-95%) 2x Dazw. Pause 2x	0.10 0.10 8 2 4 1	31
24.06.2010	Lange Intervall (90-100%) 4x Dazw. Pause 4x Lange Intervall (85-95%) 2x Dazw. Pause 2x Kurze Intervall (90-100%) 10x Dazw. Pause 10x	1.30 0.30 5 2 0.45 0.15	32
29.06.2010	Lange Intervall (85-95%) 3x Dazw. Pause 3x Kurze Intervall (90-100%) 18x Dazw. Pause 18x Dauerlauf (75-85%) 1x	4 1 0.10 0.10 8	29
01.07.2010	Kurze Intervall (85-95%) 5x Dazw. Pause 5x Kurze Intervall (90-100%) 10x Dazw. Pause 10x Dauerlauf (75-85%) 1x	0.45 0.15 0.10 0.10 12	21
06.07.2010	Lange Intervall (85-95%) 3x Dazw. Pause 3x Kurze Intervall (90-100%) 8x Dazw. Pause 8x Dauerlauf (75-85%) 1x	4 1 0.10 0.10 8	26
08.07.2010	Lange Intervall (85-95%) 4x Dazw. Pause 4x Dauerlauf (75-85%) 1x	1.30 0.30 12	20

www.bscvitudurum.ch