



Trainingsplan (Modul 2 / verlängerter Zweifachintervall)

- Grundsatz:** - Nur wer Modul 1 locker und leicht beherrscht, sollte sich Modul 2 zuwenden
- Wir verlängern nun die Distanz auf ca. 5 km und verfahren in der gleichen Art und Weise wie bei Modul 1, d.h., Zweifachintervall zwischen gehen und langsamen Laufen mit dem Ziel, im Laufe der Wochen die Gehintervalle immer mehr zu verkürzen, bis wir die volle Distanz im Griff haben.
 - Laufintervalle dabei jedoch niemals bis zum „Anschlag“ verlängern, sondern immer nur bis zur vorher festgelegten Stelle und dann gibt es eine „Belohnung“ in Form einer Gehpause. Wer zwischendurch zu schnell steigert, wird hintenraus einbrechen (Atmung / Herz / Kreislauf - Anpassung!!!)

1.) Erwärmung (10 min): - analog Modul 1

2.) Kurze Erholung

3.) Trainingseinheit : Dauer entsprechend Fortschritt im verlängerten Zweifachintervall.

4.) Auslaufen : 5 Minuten ; ganz langsam auslaufen, ergänzt mit Dehnübungen

5.) Vor Unterkühlung schützen und Flüssigkeitsverlust ausgleichen.

