

## Möglicher outdoor Winter-Wochenplan für ambitioniertere Ausdauerathleten

Fokus Lauf, Umfang 7-8 Stunden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Mobilisation und Athletik		Mobilisation und Athletik		<i>Schneesport-Wochenende</i>	
 <b>20' Athletik</b> mit Fokus Rumpfstabilisation	 <b>45' HIT Lauf</b> Einlaufen, 3 x 5 x 20"/40" am Hügel, Auslaufen	 <b>40' DL Lauf</b> mit integrierten, kleinen reaktiven Sprüngen	 <b>45' DL Lauf</b> 15' locker, 15' intensiv, 15' locker	 <b>60' DL Lauf</b> hügelig	 <b>75' Langlauf</b> 4 x 5' intensiv ins Training einbauen  <i>Wenn die Technik noch nicht ausgereift ist, Fokus auf technische Aspekte legen.</i>	 <b>2-3 Std</b> Schneeschuhwandern

Empfinden	% HFmax
Locker	70-80%
intensiv	80-90%
Sehr intensiv	>90%