Vorbereitungsplan Weibliche Jugend B

- Zoom-Training: Immer Dienstag und Donnerstag 18:30-19:30 Uhr.
- Team-Seite mit Zugangsdaten, allen Plänen und weitere Infos auf der Website https://blau-weiss-koeln.de/corona/online-training-wjb/
- Bitte haltet euch beim Athletikplan an die geltenden Corona-Verordnungen: Laufen nicht in Gruppen; falls es einen Laufpartner gibt, möglichst nicht von Einheit zu Einheit wechseln!
- Bitte trackt eure Läufe mit einer Laufapp, die auch Einblick in die Intervallzeiten gibt. Die Screenshots werden in eine zentrale „Laufgruppe WJB“ für die Auswertung durch Trainer Basti abgelegt.

- Bei Fragen und Unklarheiten immer bei Basti melden!

Woche	Laufplan
Athletikwoche 1 01.-07.02.2021	• 40-45 Minuten laufen (davon 30 Minuten mit zügigen Lauftempo) **[2 x Woche]**
Athletikwoche 2 08.-14.02.2021	• 40-45 Minuten laufen (davon 30 Minuten mit zügigen Lauftempo) **[1 x Woche]** • Intervalllauf: 10 Minuten normal – 3 x im Wechsel: 4 Minuten schnell / 4 Minuten normal – 10 Minuten normal **[1 x Woche]**
Athletikwoche 3 15.-21.02.2021	• 40-45 Minuten laufen (davon 30 Minuten mit zügigen Lauftempo) **[1 x Woche]** • Intervalllauf: 10 Minuten normal – 3 x im Wechsel: 4 Minuten schnell / 4 Minuten normal – 10 Minuten normal **[1 x Woche]**
Athletikwoche 4 22.-28.02.2021	• 40-45 Minuten laufen (davon 30 Minuten mit zügigen Lauftempo) **[1 x Woche]** • Intervalllauf: 10 Minuten normal – Wechsel Tempoläufe und 60 Sekunden normal: Die Tempoläufe steigern sich in jedem Durchgang vom ersten Lauf mit 30 Sekunden um weitere 30 Sekunden. 120 Sekunden-Tempoläufe werden zweimal gelaufen, danach wird jeweils wieder 30 Sekunden weniger gelaufen bis zum 30 Sekunden-Lauf – 10 Minuten normal **[1 x Woche]**