

# Ziel: Mehr Balance und Ideen

## 2. Monat

Aufbauwoche I	1.	<b>PAUSE</b>
	2.	lockerer Dauerlauf 50 Min., <b>anschl. 3 x 50 m "Sprints"</b> , Dehnen
	3.	<b>PAUSE</b>
	4.	<u>etwas</u> schnellerer Dauerlauf 50 Min., Dehnen
	5.	<b>PAUSE</b>
	6.	Radausfahrt, Inlineausfahrt, Schwimmen etc.
	7.	langer, sehr lockerer Dauerlauf 80 Min., Dehnen
Aufbauwoche II	8.	<b>PAUSE</b>
	9.	lockerer Dauerlauf 50 Min., <b>anschl. 3 x 50 m "Sprints"</b> , Dehnen
	10.	<b>PAUSE</b>
	11.	<u>etwas</u> schnellerer Dauerlauf 50 Min., Dehnen
	12.	<b>PAUSE</b>
	13.	Radausfahrt, Inlineausfahrt, Schwimmen etc.
	14.	langer, sehr lockerer Dauerlauf 90 Min., Dehnen
Aufbauwoche III	15.	<b>PAUSE</b>
	16.	lockerer Dauerlauf 50 Min., <b>anschl. 3 x 50 m "Sprints"</b> , Dehnen
	17.	<b>PAUSE</b>
	18.	<u>etwas</u> schnellerer Dauerlauf 50 Min., Dehnen
	19.	<b>PAUSE</b>
	20.	Radausfahrt, Inlineausfahrt, Schwimmen etc.
	21.	langer, sehr lockerer Dauerlauf 1:40 Min., Dehnen
Erholung	22.	<b>PAUSE</b>
	23.	lockerer Dauerlauf 40 Min., <b>anschl. 3 x 50 m "Sprints"</b> , Dehnen
	24.	<b>PAUSE</b>
	25.	lockerer Dauerlauf 50 Min., Dehnen
	26.	<b>PAUSE</b>
	27.	<b>PAUSE</b>
	28.	langer, sehr lockerer Dauerlauf 60 Min. , Dehnen