

Dieser Plan gibt eine Übersicht über die Trainingsintensitäten der Gruppe. Die angegebenen Streckenlängen oder das Tempo können je nach Witterungsbedingungen variieren. Es kann durchaus auch schneller und /oder länger gelaufen werden.

Alle Teilnehmer sollen Gesundheitlich und vom Trainingszustand her in der Lage sein die Einheiten zu absolvieren.

Tag	Trainingsdauer (min)	Einlaufen (min)	Reiz	Auslaufen	Strecke	Streckenprofil	KM
1. Dienstag im Monat	120	10	120min Lockerer Lauf Schnitt 5:20 - 5:30 min/km anschl. Dehnung	5	Glücksburg oder Kauslund - Engelby	Flach	18 bis 20 km
1. und 3. Freitag im Monat	60	10	45 -50 min Lockerer Lauf Schnitt 5:20 min/km anschl. Kräftigung und Dehnung	5	Solitüde oder Lautrupsbach-Engelsby	Hügel	8 bis 9 km
2. und 4. Dienstag im Monat	60	20 incl. 10 min Lauf-ABC	z.B Sprint 8 x 10 sec max. Tempo dazwischen 2 min Erholung	20	Sprint - Bahn	Flach	
Freitag	60	10	Tempolauf	5	Engelsby	flach	ca 10,5 km
3. Dienstag im Monat	60	5	Querfeldein und Hügel oder Tempolauf	10	Volkspark	Cross / Hügel	ca 9 km
	60	5		5	Solitüde- Meierwik- Wald-Mürwik	leicht hügelig	ca 11 km
Freitag	60	5	Tempolauf	5	Kauslund- Engelsby Runde Osterallee-Kauslund-Wald-Engelsby	leicht hügelig	ca 11 km