

Über die Pause Motivation:
Selbständige Trainingsplan U 17

02.08.2011	30 Min Joggen
04.08.2011	40 Min Joggen
06.08.2011	50 Min Joggen
08.08.2011	60 Min Joggen
10.08.2011	40 Min im Tempo Laufen 2X 50 Meter Sprinten
12.08.2011	50 Min im Tempo Laufen 3X 50 Meter Sprinten
13.08.2011	60 Min im Tempo Laufen kurze Pause einnehmen danach 5x je ca. 20 Meter kurz Sprinten