

## Pingpank Running Challenge

23.3	Warmup + 30 Min. Beweglichkeit
24.3	56 Minuten Crescendolauf aufgeteilt in 68%, 73%, 78%, 83%
25.3	Warmup + 45 Min. Ausgleichstraining
26.3	3km Einlaufen, Dynamische Beweglichkeit, 3 bis 5 Steigerungen,
27.3	<b>1 Meile</b> , 3km Auslaufen
28.3	
29.3	GA 1 lang M = 28-32k, HM = 20k, 10km = 16k
.	
30.3	Warmup + 30 Min. Beweglichkeit
31.3	60 Minuten Crescendolauf aufgeteilt in 68%, 73%, 78%, 83%
1.4	Warmup + 45 Min. Ausgleichstraining
2.4	2km Einlaufen, Dynamische Beweglichkeit, 3 bis 5 Steigerungen,
3.4	<b>3000m</b> , 2km Auslaufen
4.4	
5.4	GA 1 lang M = 32k, HM = 20k, 10km = 16k
.	
6.4	Warmup + 30 Min. Beweglichkeit
7.4	64 Minuten Crescendolauf aufgeteilt in 68%, 73%, 78%, 83%
8.4	Warmup + 45 Min. Ausgleichstraining
9.4	2km Einlaufen, Dynamische Beweglichkeit, 3 bis 5 Steigerungen,
10.4	<b>5000m</b> , 2km Auslaufen
11.4	
12.4	GA 1 lang M = 25 - 28k, HM = 20k, 10km = 16k
.	
13.4	
14.4	40 Min Rekom und 20 Min. Beweglichkeit
15.4	
16.4	60 Min in 76% vom 10' Test
17.4	
18.4	Einl. 6km im HMT/MT, Ausl.
19.4	
.	
20.4	
21.4	40 Min Rekom und 20 Min. Beweglichkeit
22.4	
23.4	40 Min Rekom und 20 Min. Beweglichkeit
24.4	
25.4	Marathon, Halbmarathon, 10km
26.4	