

Liebe Läuferinnen und Läufer,

die Pingpank Running Challenge geht in die zweite Runde. Im Mai knackt ihr eure 10km Bestzeit!

1) Im Anhang findet ihr einen Trainingsplan bis zum geplanten Race-Day über 10km.

2) Die Pingpank Running Challenge findet vom 1. Mai bis 31. Mai 2020 statt.

a) In der Vorbereitung werden folgende Strecken (maximale Belastung) absolviert.

1000m, 1 Meile, 3000m und 5000m.

b) Die Summe der gelaufenen Zeiten über 1000m, 1609m, 3000m und 5000m ergibt eure 10km Zeit, die ihr am Race-Day unterbieten sollt.

c) Beispiel: 1000m = 4:00 Minuten, 1609m = 6:30, 3000m = 13:00, 5000m = 21:30
Zusammenaddiert = 45:00 Minuten => 10km Zeit, die ihr am Race-Day unterbieten sollt.

3) Am Wochenende 30./31. Mai ist Race-Day.

4) Eure wöchentlichen Ergebnisse + Race-Day Ergebnis (inkl. Foto) sendet ihr an mich.

5) Alle Läuferinnen und Läufer, die ihre 10km Zeit unterbieten erhalten eine Überraschung!

6) Eure Anmeldung erfolgt mit der Einsendung der 1000m Zeit, der Meilenzeit, 3km Zeit und 5km Zeit.

7) Mit der Einsendung eurer Resultate, erklärt ihr euch mit der Veröffentlichung eurer Daten einverstanden.

Für Rückfragen stehe ich jederzeit zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen
Markus

Markus Pingpank
Dresdener Str. 8
30890 Barsinghausen
Tel. 05105 9439
Fax. 05105 9619
Email: Info@pingpank.de
Internet: www.pingpank-running.de
Facebook: <https://www.facebook.com/PingpankRunning/>
Instagram: <https://www.instagram.com/pingpankrunning.de/>

Trainingsplan zur Pingpank Running Challenge II

27.4	
28.4	40 Min Rekom und 20 Min. Beweglichkeit
29.4	
30.4	40 Min Rekom und 20 Min. Beweglichkeit
1.5	
2.5	Einl., Beweglichkeit, 4 mal 200m in 100% VO2 max. Tempo (je 3 Min. Pause), 1000m , Ausl.
3.5	12 bis 16km GA 1 Dauerlauf
.	
4.5	Warmup + 45 Min. Ausgleichstraining
5.5	Einl., 8 bis 10 x 800m im HM Tempo mit 60 Sekunden Stehpause, Ausl.
6.5	
7.5	60 Minuten lockerer GA 1 Dauerlauf, Beweglichkeit
8.5	
9.5	Einl., Beweglichkeit, 4 mal 200m in 100% VO2 max. Tempo (je 3 Min. Pause), 1609m , Ausl.
10.5	12 bis 16km GA 1 Dauerlauf
.	
11.5	Warmup + 45 Min. Ausgleichstraining
12.5	Einl., 6 bis 8 x 1000m im HM Tempo mit 60 Sekunden Stehpause, Ausl.
13.5	
14.5	60 Minuten lockerer GA 1 Dauerlauf, Beweglichkeit
15.5	
16.5	Einl., Beweglichkeit, 4 mal 200m in 100% VO2 max. Tempo (je 3 Min. Pause), 3km , Ausl.
17.5	12 bis 16km GA 1 Dauerlauf
.	
18.5	Warmup + 45 Min. Ausgleichstraining
19.5	Einl., 5 bis 6 x 1200m im HM Tempo mit 60 Sekunden Stehpause, Ausl.
20.5	
21.5	60 Minuten lockerer GA 1 Dauerlauf, Beweglichkeit
22.5	
23.5	Einl., Beweglichkeit, 4 mal 200m in 100% VO2 max. Tempo (je 3 Min. Pause), 5km , Ausl.
24.5	12 bis 16km GA 1 Dauerlauf
.	
25.5	
26.5	40 Min Rekom und 20 Min. Beweglichkeit
27.5	
28.5	40 Min Rekom und 20 Min. Beweglichkeit
29.5	
30.5	Race-Day 10km
31.5	