

# Laufinstinkt+® Hybridkurs "LxLsEt"

## Trainingsplan moduliertes Laufen: 2 geführte TE/W.

W = Woche, TE = Trainingseinheit, T = Treffpunkt, L = Laufstrecke.

LS = LaufStilanalyse  
 FS = FahrtSpiel (Lauftempo mehrmals steigern und verringern).  
 (B)VRM = (Belastungsgradneutrale) Variable RhythmuslaufMuster.  
 PW = Power-Walking.  
 NW = Nordic Walking.  
 NW+J = Permanenter Stockeinsatz beim Nordic Walking + Nordic Jogging.  
 LNC = Alternierender Stockeinsatz beim Laufen Nordic Cross.



				Trainingsform	Umfang	Bemerkungen
W1	TE1+2	<b>Königsbrunn</b>	T Lechstraße Ecke Wasserhausweg, Parkplatz <b>Waldspielplatz</b> 05.+07.Okt. 18:30h+19:15h L Sprint-Triathlon-Strecke+	FS	Ca. 10 km	
W2	TE3+4	<b>Königsbrunn</b>	T Karwendelstraße Ecke Egerländer Straße, Parkplatz 12.+14.Okt. 18:30h+19:15h L Hans Wenninger <b>Stadion</b>	LS	Ca. 60 min	
W3	TE5+6	<b>Haunstetten</b>	T Krankenhausstraße, Ecke 7Brunner-Straße, am <b>Klinikum Süd</b> 19.+21. Okt. 18:30h+19:15h L Biberpfadlauf	(B)VRM	Ca. 120 min	
W4	TE7+8	<b>Straßberg</b>	T <b>Leitenberg</b> , Parkplatz am Ende der Straße 26.+28. Okt. 18:30h+19:15h L NW 8km-Rundkurs	PW	8 km	
W5	TE9+10	<b>Königsbrunn</b>	T <b>Abwasserzweckverband</b> Lechfeld (von Ulrichkaserne -> Lech) 02.+04. Nov. 18:30h+19:15h L Von der Lechstaustufe 21 ostseitig zur 20 und zurück	NW	Ca. 10 km	
W6	TE11+12	<b>Strassberg</b>	T <b>Leitenberg</b> , Parkplatz am Ende der Straße 09.+11. Nov. 18:30h+19:15h L NW 12km-Rundkurs	NW+J	12 km	
W7	TE13+14	<b>Burgwalden</b>	T Parkplatz am Golfclub 16.+18. Nov. 18:30h+19:15h L Anhauser-Tal-Lauf	LNC	Ca. 11 km	
W8	TE15+16	<b>Augsburg</b>	T Ilsungenstraße 15, Parkplatz Sportanlage Süd 23.+25. Nov. 18:30h+19:15h L Rundkurs	FS	Ca. 8 km	
W9	TE17+18	<b>Haunstetten</b>	T Krankenhausstraße, Ecke 7Brunner-Straße, am <b>Klinikum Süd</b> 30.Nov+02.Dez, 18:30h+19:15h L Schießplatzheidenlauf	PW	Ca. 10 km	
W10	TE19+20	<b>Königsbrunn</b>	T Lechstraße Ecke Wasserhausweg, Parkplatz <b>Waldspielplatz</b> 07.-09.Dez. 18:30h+19:15h L Vom Waldspielplatz zur Lechstaustufe 22 und zurück	NW+J	Ca. 11 km	
W11	TE21+22	<b>Königsbrunn</b>	T Karwendelstraße Ecke Egerländer Straße, Parkplatz 14.-16.Dez. 18:30h+19:15h L Hans Wenninger <b>Stadion</b>	LS	Ca. 60 min	
W12+	TE23+24	<b>Augsburg</b>	T Ilsungenstraße 15, Parkplatz Sportanlage Süd 19.-22.Dez, 18:30h+19:15h L <b>Gutmanspfad</b>	FS	Ca. 90 min	

+ ) Abschlussfeier, Zertifikat und Perspektive.