

## Planning entraînement demi-fond stage Portugal 2008 (Maria PACZOS)

23.03.08		Travel to Portugal
24.03.08	A.M	dauerlauf 30min + skip(60-70m)+ RT
	P.M	dauerlauf 35min + Hürden + RT
25.03.08	A.M	extensive dauerlauf 2x2km+2x1km
	P.M	dauerlauf +Bauch u. Rücken
26.03.08	A.M	minutenlauf 2x 5x-1min
	P.M	schnelligkeit 3x(4x120m)
27.03.08	A.M	dauerlauf 60min
	P.M	FREI
28.03.08	A.M	dauerlauf + laufsprung + RT
	P.M	tempo 4-5x1000m p.3.5min
29.03.08	A.M	dauerlauf + Bauch u. Rücken
	P.M	schnelligkeit 4x120m + 5x100m + 6x80m
30.03.08		Travel