

# Dein vita fitness-Trainingsplan

	Trainings- einheit	Anzahl der Sprints	Zeit für die Sprints in Minuten	Gesamtzeit inkl. Pausen in Minuten	Geschafft
Woche 1	1	3	1,5	9,5	<input type="checkbox"/>
	2	4	2	14	<input type="checkbox"/>
	3	5	2,5	18,5	<input type="checkbox"/>
Woche 2	4	4	2	14	<input type="checkbox"/>
	5	5	2,5	18,5	<input type="checkbox"/>
	6	6	3	23	<input type="checkbox"/>
Woche 3	7	5	2,5	18,5	<input type="checkbox"/>
	8	6	3	23	<input type="checkbox"/>
	9	7	3,5	27	<input type="checkbox"/>
Woche 4	10	6	3	23	<input type="checkbox"/>
	11	7	3,5	27	<input type="checkbox"/>
	12	8	4	32	<input type="checkbox"/>
<b>Gesamt</b>	<b>12</b>	<b>66</b>	<b>33</b>	<b>249</b>	<input type="checkbox"/>

Es ist wichtig, dass Du Dich vor Durchführung der maximalen Sprints ca. 10 Minuten aufwärmst. Beginn zunächst mit einem lockeren Lauf, bevor Du anschließend einige kurze (20-30 Meter) submaximale Sprints mit 70, 80, 90 und 100 % Deiner maximalen Leistung absolvierst..

