

23.4.2009

„Gutes Training“ beim Jenaer Paarlauf-Cup

Wie schon in den letzten Jahren nahm mit meinem Trainingspartner Henry Beck (www.henry-beck.de) beim Jenaer Halbstundenpaarlauf teil. Unter dem Teamnamen Ballermänner wechselten wir uns Runde für Runde ab. Am Ende waren es genau 10.000 m für uns, was für mich eine Tempoeinheit von 13 x 400 m Tempoeinheit ($\emptyset >70''$) bedeutete.



http://www.ergebnisse.laufservice-jena.de/2009_Paarlauf1_Ergb_Halbstd_Gesamt.pdf