

TRAININGSPLAN

FÜR FORTGESCHRITTENE LAUFEINSTEIGER

WOCHE 6

vom _____ bis _____

	TRAINING	ERLEDIGT
MONTAG	Ruhetag	
DIENSTAG	15 min Einlaufen: 4 Steigerungen über 80 m mit Geh- oder Trabpause, 5 min Trabpause, 4x 80 m (40 m Lauf-ABC + 40 m Trabpause) 40 min Dauerlauf: 1. Gang, am Ende 3 Steigerungen über 60 m mit Geh- oder Trabpause zurück 20–30 min Stabi-Training + Dehnen	
MITTWOCH	Ruhetag	
DONNERSTAG	60–75 min Dauerlauf: 1. Gang hügelig*, 4 Steigerungen über 80 m mit Gehpause zurück 10–30 min Stabi-Training + Dehnen	
FREITAG	Ruhetag	
SAMSTAG	10–15 min Einlaufen 50 min Fahrtspiel: je 5 min Dauerlauf 1. Gang + 3 min Dauerlauf 2. Gang + 2 min Dauerlauf 3. Gang = 10 min total, das 5 x in Folge 10–15 min Auslaufen: 3 Steigerungen über 60 m mit Gehpause zurück 20–40 min Stabi-Training + Dehnen	
SONNTAG	Optionales Training: 20–40 min Stabi-Training + Dehnen	

* Wenn du keine hügelige Strecke in der Nähe hast, dann nutze einfach Brücken und Treppen und laufe bei Bedarf einfach mehrfach eine Brücke/Treppe hoch. Ebenso kannst du einen Anstieg einfach mehrfach hochlaufen, um hügelig zu simulieren.

LAUFWISSEN & TIPPS:

- Wer nur Zeit für zwei Trainings hat, lässt das Programm von Donnerstag ausfallen.
- Wer nur Zeit für ein Training hat wählt zwischen dem Trainingsprogramm von Dienstag oder Samstag.

TRAININGSPLAN

FÜR ERFAHRENE LÄUFER

WOCHE 6

vom _____ bis _____

	TRAINING	ERLEDIGT
MONTAG	Ruhetag	
DIENSTAG	10–20 min Einlaufen 10 min Lauf-ABC: 20–30–40–50–60–40–30–20 sec Steigerung*, je 3,5 min Trabpause 10–20 min Auslaufen je 10–20 min Stabi-Training + Dehnen	
MITTWOCH	70–85 min Dauerlauf: 1. Gang im hügeligen Gelände**, 4–5 Steigerungen über 80 m mit Geh- oder Trabpause zurück 10–30 min Dehnen	
DONNERSTAG	Ruhetag	
FREITAG***	10–20 min Stabi-Training 15 min Einlaufen: 15 min Lauf-ABC, 4 Steigerungen über 100 m, 5 x 6 min Dauerlauf 3. Gang mit je 3,5 min Trabpause zwischen den 3. Gang-Intervallen 15–20 min Auslaufen 15–20 min Dehnen	
SAMSTAG	75–90 min Dauerlauf: 1. Gang, 4–5 Steigerungen über 80 m mit Geh- oder Trabpause zurück 20–40 min Stabi+Dehnen	
SONNTAG	15 min Einlaufen: 6 Steigerungen über 100 m mit Trabpause, 5 min Trabpause, 6 x 100 m (50 m Lauf-ABC*** + 50 m Trabpause) 50 min Dauerlauf: 1.–2. Gang im Wechsel alle 5 min, am Ende 3 Steigerungen über 60 m mit Geh- oder Trabpause zurück 20–40 min Stabi-Training + Dehnen	

* Bei einer Steigerung steigert du das Tempo schrittweise. Du startest mit lockerem Tempo im 1. Gang und steigert das Tempo Stück für Stück bis zum Sprint (5. Gang). TIPP: Nie zu schnell starten, damit dir am Ende nicht die Puste ausgeht. Und versuche die Steigerungsläufe auf dem Vorfuß zu laufen, ohne die Ferse aufzusetzen!

** Wenn du keine hügelige Strecke in der Nähe hast, dann nutze einfach Brücken und Treppen und laufe bei Bedarf einfach mehrfach eine Brücke/Treppe hoch. Ebenso kannst du einen Anstieg einfach mehrfach hochlaufen, um hügelig zu simulieren.

*** Die Übungen für das Lauf-ABC sind Anfersen, Dribblings und Kniehebelauf, jede Übung 2 x.

LAUFWISSEN & TIPPS:

- Wer nur Zeit für vier Trainings hat, lässt das Programm von Mittwoch oder Samstag ausfallen.
- Wer nur Zeit für drei Training hat, absolviert die Trainings von Dienstag, Freitag und Sonntag.