

TRAININGSPLAN

FÜR FORTGESCHRITTENE LAUFEINSTEIGER

WOCHE 7

vom _____ bis _____

	TRAINING	ERLEDIGT
MONTAG	Ruhetag	
DIENSTAG	15 min Einlaufen: 4 Steigerungen über 80 m mit Gehpause, 5 min Trabpause, 6x80 m (40 m Lauf-ABC* + 40 m Trabpause) 40–50 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	65–80 min Dauerlauf: 1. Gang hügelig**, 4 Steigerungen über 80 m mit Gehpause zurück 20–40 min Stabi-Training + Dehnen	
FREITAG	Ruhetag	
SAMSTAG	10–15 min Einlaufen 50 min Fahrtspiel: je 4 min Dauerlauf 1. Gang + 4 min Dauerlauf 2. Gang + 2 min Dauerlauf 3. Gang = 10 min total, das 5 x in Folge 10–15 min Auslaufen: 3–4 Steigerungen über 60 m mit Gehpause zurück 20–40 min Stabi-Training + Dehnen	
SONNTAG	Optionales Training: 1,25–2,5 h Radtour oder Wandern***	

* Die Übungen für das Lauf-ABC sind Anfersen, Dribblings und Kniehebelauf, jede Übung 2x. Zwischen den Lauf-ABC-Übungen gibt es nur 40 m Trabpause, dann startet der nächste Durchgang.

** 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.

*** Radfahren und Wandern sind sehr gute Ausdauertrainings, da sie wenig orthopädische Belastungen hervorrufen (außer beim bergab gehen). Daher eine gute Ergänzung für Läufer.

LAUFWISSEN & TIPPS:

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

TRAININGSPLAN

FÜR ERFAHRENE LÄUFER

WOCHE 7

vom _____ bis _____

	TRAINING	ERLEDIGT
MONTAG	Ruhetag	
DIENSTAG	10–20 min Einlaufen 10 min Lauf-ABC: 20–30–40–50–60–60–50–40–30–20 sec Steigerung*, je 3 min Trabpause 10–20 min Auslaufen je 10–25 min Stabi-Training + Dehnen	
MITTWOCH	60–70 min Dauerlauf: 1. Gang, 4–5 Steigerungen** über 80 m mit Geh- oder Trabpause zurück 10–30 min Dehnen	
DONNERSTAG	10–20 min Stabi-Training 15 min Einlaufen: 15 min Lauf-ABC, 5 Steigerungen über 100 m, 4 x 8 min Dauerlauf 3. Gang mit je 4 min Trabpause zwischen den 3. Gang-Intervallen 15–20 min Auslaufen 20–30 min Dehnen	
FREITAG	Ruhetag	
SAMSTAG***	15 min Einlaufen: 6–8 Steigerungen über 100 m mit Trabpause, 5 min Trabpause, 7–8 x 100 m (50 m Lauf-ABC + 50 m Trabpause), 50–60 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	
SONNTAG	75–90 min Dauerlauf: 1. Gang im hügeligen Gelände, 4–5 Steigerungen über 80 m mit Geh- oder Trabpause zurück 10–30 min 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, Skippings, Dribblings und Kniehebelauf, jede Übung 2x. Zwischen den Lauf-ABC-Übungen gibt es nur 50 m Trabpause, dann startet der nächste Durchgang.

LAUFWISSEN & TIPPS:

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