



## Trainingsplan (Modul 3 / Zusatzmodul)

**Grundsatz:** Wer sich dazu in der Lage fühlt, pro Woche eine 2. Trainingseinheit durchzuführen, sollte diese dann im Bezug zum Grundmodul in der Distanz stark verkürzen und dafür in der Intensität erhöhen. Die Einheiten aber immer so gestalten, dass nicht mehrmals das Gleiche trainiert wird. Immer neue Reize setzen, mit stets veränderten Intervallen und Belastungen.

Wer im Modul 1 unterwegs ist, geht dann also auf eine Anfangsdistanz von 1-1,6 km zurück und versucht das Laufintervall etwas schneller zu absolvieren. Bitte behutsam steigern und nach einer schnelleren Passage die Belohnung nicht vergessen (planmäßige Gehpause!)

Wer im Modul 2 unterwegs ist, sollte dann auf eine Grunddistanz von 2- 3 km zurückgehen und analog verfahren.

- Wichtig:**
- Erwärmung und Auslaufen nicht vergessen!
  - Sollte eine Trainingseinheit mal nicht möglich sein.... einfach ausfallen lassen, nicht nachholen, wegen der Belastungssteuerung!
  - Immer daran denken: Priorität hat immer die Erreichung der Zieldistanz und **nicht** die Erhöhung des Lauftempo!
  - Siehe Dokument 5: **Der Schlüssel zum Erfolg....**

