



Trainingsplan (Modul 4 / Modul 5; Dreifachintervall)

Modul 4

Grundsatz:- Nur wer Modul 2 locker und leicht beherrscht, sollte sich Modul 4 Zuwenden.

- Wir verlängern nun die Distanz auf 6-7 km und bauen eine dritte Geschwindigkeit ins Training ein:
„Schnelles Gehen - Langsames Laufen - Schnelles Laufen“
- Ziel des Intervalltrainings soll sein, dass im Laufe des Trainingsfortschrittes das „schnelle Gehen“ nur noch zu Beginn der Einheit (oder im Notfall) praktiziert wird und dann nach und nach durch „langsames Laufen“ ersetzt wird. Im Prinzip wird daraus dann wieder ein „Zweifachintervall mit Notausstieg“. Insgesamt aber eine Erhöhung der Gesamtgeschwindigkeit, durch die steigenden Anteile von schnelleren Abschnitten.
- Es bleibt aber bei dem Ziel, dass Distanz vor Geschwindigkeit geht. Wir wollen mit der kurzzeitigen höheren Geschwindigkeit den Körper lediglich darauf vorbereiten, dass es auch noch andere Geschwindigkeiten gibt! Mit dem Endziel, dass es uns dann leichter fällt, im Juni 7 km im „normalen Laufen“ (Wohlfühlgeschwindigkeit) zurücklegen zu können.

Modul 5

Grundsatz:- Eine zweite Trainingseinheit pro Woche ist nun fast unerlässlich. Wir orientieren uns an Modul 3! Verlängern die Distanz jedoch auf 4 km und erhöhen in einem selbstgewählten Dreifachintervall moderat ansteigend die Belastung.

- Es bleibt bei dem Grundprinzip, dass wir mit diesem Training die Distanz in Bezug zur ersten Trainingseinheit der Woche (Modul4) verkürzen, die Intensität aber erhöhen und so vielfältig wie nur möglich gestalten.
- Ziel ist, dass wir uns ganz langsam in der kürzeren Distanz an eine höhere Dauerbelastung gewöhnen.
- Alle Vorgaben und Empfehlungen ändern nichts daran, dass wir mit Geduld und Augenmaß an die Steigerungen herangehen. Zu viel Ehrgeiz, gebündelt mit Ungeduld führt unweigerlich zum Misserfolg!!!

