

Trainingsvorschläge für **#fixumdeich**

Die beiden folgenden Trainingspläne sind ein Trainingsvorschlag!

Bitte beachte, dass du gesund in dein Training startest!

ruhiger Dauerlauf

Laufe so, dass du mit einem Trainingspartner plaudern kannst!

Dauerlauf

Hier darf das Tempo etwas höher sein,
aber du kommst nicht außer Atem!

Steigerungen

Erhöhe das Tempo von langsam bis sehr schnell
auf einer Strecke von ca. 100m!

Fahrtspiel

Wechsle ständig dein Tempo von langsam bis schnell!

Bergläufe

Suche dir einen Anstieg, den du schnell überwinden kannst!

Intervalltraining

Das Tempo innerhalb der Belastungszeit muss dich sehr fordern!

*Um ein bestmögliches Trainingsergebnis zu erzielen, empfehlen wir dir,
die folgenden Beweglichkeitsübungen aus Video 1 und 2 regelmäßig
in deinen Tagesablauf einzubauen. Damit bleibst du beweglich und
beugst Verletzungen vor!*

--> [Video 1](#)

--> [Video 2](#)

Trainingsplan

Variante flach: Schell oder Herz

Bitte eventuelle gesundheitliche Bedenken in Vorfeld ärztlich abklären!

22.3.-28.3.

- 1. Tag 20-40min ruhiger Dauerlauf
- 2. Tag 5min Einlaufen; 15-25min **Fahrtspiel**; 5min Auslaufen
- 3. Tag optional 20-40min Dauerlauf mit 3 Steigerungen

29.3.-4.4.

- 1. Tag 20-45min ruhiger Dauerlauf mit 3 Steigerungen in den letzten 5min
- 2. Tag 10min Einlaufen mit 2 Steigerungen am Ende;
Intervalltraining: 10x 1min schnell – 1min Traben; 5min Auslaufen
- 3. Tag optional 20-40min Dauerlauf mit 3 Steigerungen

5.4.-11.4.

- 1. Tag 25-50min ruhiger Dauerlauf mit 3 Steigerungen innerhalb des Laufes
- 2. Tag 10min Einlaufen mit 2 Steigerungen am Ende;
Intervalltraining: 7x 1,5min schnell - 1,5min Traben; 5min Auslaufen
- 3. Tag optional 5min Einlaufen; 15-25min **Fahrtspiel**; 5min Auslaufen

12.4.-18.4.

- 1. Tag 25-55min ruhiger Dauerlauf mit 3-4 Steigerungen innerhalb des Laufes
- 2. Tag 10min Einlaufen mit 2 Steigerungen am Ende;
Intervalltraining: 5x 2min schnell - 2min Traben; 5min Auslaufen
- 3. Tag optional 5min Einlaufen; 15-25min **Fahrtspiel**; 5min Auslaufen

19.4.-25.4.

- 1. Tag 30-60min ruhiger Dauerlauf mit 4 Steigerungen innerhalb des Laufes
- 2. Tag 10min Einlaufen mit 2 Steigerungen am Ende;
Intervalltraining: 3x 3min zügig - 2min Traben; 5min Auslaufen
- 3. Tag optional 5min Einlaufen; 15-25min **Fahrtspiel**; 5min Auslaufen

26.4.-1.5.

- 1. Tag 30-60min ruhiger Dauerlauf mit 4 Steigerungen innerhalb des Laufes
- 2. Tag 10min Einlaufen mit 2 Steigerungen am Ende;
Intervalltraining: 2x 1min, dann 2x 2min schnell, dazwischen 2min Traben
5min Auslaufen

SAMSTAG 1. Mai #fixumdenteich

Trainingsplan

Variante bergig: Eichel oder Grün

Bitte eventuelle gesundheitliche Bedenken in Vorfeld ärztlich abklären!

22.3.-28.3.

- 1. Tag 20-40min ruhiger Dauerlauf
- 2. Tag 5min Einlaufen; 15-25min **Fahrtspiel**; 5min Auslaufen
- 3. Tag optional 20-40min Dauerlauf mit 3 Steigerungen

29.3.-4.4.

- 1. Tag 20-45min ruhiger Dauerlauf mit 3 Steigerungen in den letzten 5min
- 2. Tag 10min Einlaufen mit 2 Steigerungen am Ende;
Intervalltraining: 5x 2min schnell - 2min Traben; 5min Auslaufen
- 3. Tag optional 20-40min Dauerlauf mit 3 Steigerungen

5.4.-11.4.

- 1. Tag 25-50min ruhiger Dauerlauf mit 3 Steigerungen innerhalb des Laufes
- 2. Tag 15min Einlaufen mit 2 Steigerungen am Ende;
- 3. Tag optional **Bergaufläufe**: 7-8x 200m schnell bergauf und zurück Traben;
5min Auslaufen
- 3. Tag optional 5min Einlaufen, 15-25min Fahrtspiel, 5min Auslaufen

12.4.-18.4.

- 1. Tag 25-55min ruhiger Dauerlauf mit 3-4 Steigerungen innerhalb des Laufes
- 2. Tag 10min Einlaufen mit 2 Steigerungen am Ende;
Intervalltraining: 3x 3min schnell - 3min Traben; 5min Auslaufen
- 3. Tag optional 20-40min Dauerlauf mit 3-4 Steigerungen am Ende

19.4.-25.4.

- 1. Tag 30-60min ruhiger Dauerlauf mit 4 Steigerungen innerhalb des Laufes
- 2. Tag 15min Einlaufen mit 2 Steigerungen am Ende;
Bergaufläufe: 5x 400m zügig bergauf - zurück Traben; 5min Auslaufen
- 3. Tag optional 5min Einlaufen, 15-25min Fahrtspiel, 5min Auslaufen

26.4.-1.5.

- 1. Tag 30-60min ruhiger Dauerlauf mit 4 Steigerungen innerhalb des Laufes
- 2. Tag 10min Einlaufen mit 2 Steigerungen am Ende,
Intervalltraining: 2x 2min, dann 2x 3min zügig dazwischen 2min Traben;
5min Auslaufen

SAMSTAG 1. Mai #fixumdenteich