

Begriffe im Überblick:

HFmax = maximale Herzfrequenz (Herzschläge pro Minute bei größtmöglicher Anstrengung)

DL1 = ruhiger Dauerlauf (Herzfrequenz zwischen 70 und 80 Prozent deines Maximalpulses)

DL2 = mittelschneller Dauerlauf (Herzfrequenz zwischen 80 und 85 Prozent des Maximalpulses)

DL3 = Tempo-Dauerlauf (zwischen 85 und 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz)

Woche 1

24.02.2020 Dauerlauf 40min DL1 + **Kraft- und Stabilisationsübungen**
25.02.2020
26.02.2020 Dauerlauf 45min DL1 + **Lauf ABC und Koordination**
27.02.2020
28.02.2020
29.02.2020 Dauerlauf 60min DL1
01.03.2020

Woche 2

02.03.2020 Dauerlauf 40min DL2 + **Kraft- und Stabilisationsübungen**
03.03.2020
04.03.2020 **Trainingsbeginn im Stadion (nur mit Anmeldung)**
05.03.2020
06.03.2020
07.03.2020 Dauerlauf 60min DL1
08.03.2020

Woche 3

09.03.2020 Dauerlauf 45min DL2 + **Kraft- und Stabilisationsübungen**
10.03.2020
11.03.2020 Dauerlauf 45min DL1 + **Lauf ABC und Stabilisation**
12.03.2020
13.03.2020
14.03.2020 Dauerlauf 70min DL1
15.03.2020

Woche 4

16.03.2020 Dauerlauf 30min DL3 + 10 min Einlaufen
17.03.2020
18.03.2020 Dauerlauf 60min DL1 + **Lauf ABC und Stabilisation**
19.03.2020
20.03.2020
21.03.2020 Dauerlauf 75min DL1
22.03.2020

Woche 5

23.03.2020 Dauerlauf 35min DL3 + 10 min Einlaufen
24.03.2020
25.03.2020 Dauerlauf 50min DL2 + **Koordination und Stabilisation**
26.03.2020
27.03.2020
28.03.2020 Dauerlauf 60min DL2
29.03.2020

Woche 6

30.03.2020 Dauerlauf 4km unter Zielzeit + 10 min Einlaufen + 10 min Auslaufen
31.03.2020
01.04.2020 Intervalltraining (1km DL3 - 200m traben) x 5 + **Koordination und Stabilisation**
02.04.2020
03.04.2020
04.04.2020 Dauerlauf 80min DL2
05.04.2020

Woche 7

06.04.2020 Dauerlauf 5km unter Zielzeit + 10 min Einlaufen + 10 min Auslaufen
07.04.2020
08.04.2020 Intervalltraining 200m x 6 + 1km DL3 + **Lauf ABC und Stabilisation**
09.04.2020
10.04.2020
11.04.2020 Dauerlauf 80min DL1
12.04.2020

Woche 8

13.04.2020 Dauerlauf 6km in Zielzeit + 10 min Einlaufen + 10 min Auslaufen
14.04.2020
15.04.2020 Dauerlauf 60min DL1 + **Lauf ABC und Stabilisation**
16.04.2020
17.04.2020
18.04.2020 Dauerlauf 75min DL1
19.04.2020

Woche 9

20.04.2020 Dauerlauf 6km unter Zielzeit + 10 min Einlaufen + 10 min Auslaufen
21.04.2020
22.04.2020 Intervalltraining Pyramide (6,8,1,8,6) + 1km DL3 + **Lauf ABC und Stabilisation**
23.04.2020
24.04.2020
25.04.2020 Dauerlauf 90min DL2
26.04.2020

Woche 10

27.04.2020 Dauerlauf 7km in Zielzeit + 10 min Einlaufen + 5 min Auslaufen
28.04.2020
29.04.2020 Intervalltraining (1km schnell – 1kmDL3)x3 + **Koordination und Stabilisation**
30.04.2020
01.05.2020
02.05.2020 Dauerlauf 90min DL2
03.05.2020

Woche 11

04.05.2020 Dauerlauf 8km in Zielzeit + 10 min Einlaufen + 5 min Auslaufen
05.05.2020
06.05.2020 Dauerlauf 60min DL2 + **Koordination und Stabilisation**
07.05.2020
08.05.2020
09.05.2020 Dauerlauf 60min DL1
10.05.2020

Woche 12

11.05.2020 Dauerlauf 6km DL2
12.05.2020
13.05.2020 Dauerlauf 30min DL2 + **Lauf ABC**
14.05.2020
15.05.2020
16.05.2020
17.05.2020 **Run, Bike, Rock**

Kraft / Stabi:

Plank frontal (Unterarmstütz): 20 sek. x5

Plank seitlich (Seitlage auf Ellbogen abstützen, dann Becken abheben): 20 sek. x3 je Seite

Vierfüßlerstand Bein und Arm diagonal Strecken: 20 sek. x3 je Seite

Kniebeuge: 10 Wdh. x3

Wadenheben: 10 Wdh. x3 je Seite