

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 (zwischen 80 und 85 Prozent des Maximalpulses)

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

Woche 1

24.02.2020 DL1 5 x 4 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
25.02.2020
26.02.2020 DL 1 0: 1min L – 2min G (insgesamt ca.35min.) Lauf ABC + Koordination
27.02.2020
28.02.2020
29.02.2020 DL1 3 x 8 min laufen mit 3 min Gehpause
01.03.2020

Woche 2

02.03.2020 DL1 6 x 4 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
03.03.2020
04.03.2020 **Trainingsbeginn im Stadion (nur mit Anmeldung)**
05.03.2020
06.03.2020
07.03.2020 DL1 3 x 10 min laufen mit 3 min Gehpause
08.03.2020

Woche 3

09.03.2020 DL1 5 x 5 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
10.03.2020
11.03.2020 DL 1 0: 2min L – 2min G (insgesamt ca.45min.) Lauf ABC + Stabi
12.03.2020
13.03.2020
14.03.2020 DL1 3 x 17 min laufen mit 3 min Gehpause
15.03.2020

Woche 4

16.03.2020 DL1 5 x 6 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
17.03.2020
18.03.2020 DL 1/2 0-5km: 2min L – 1min G (insgesamt ca.45min.) Lauf ABC + Stabi
19.03.2020
20.03.2020
21.03.2020 DL1 2 x 20 min laufen mit 4 min Gehpause
22.03.2020

Woche 5

23.03.2020 DL1 5 x 8 min laufen mit 2 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**
24.03.2020
25.03.2020 DL 1/2 0: 2min L – 1min G (insgesamt ca.45min.) Stabi + Koordination
26.03.2020
27.03.2020
28.03.2020 DL1 1 x 25 min + 1 x 15 min laufen mit 4 min Gehpause

29.03.2020

Woche 6

30.03.2020 DL1 6 x 6 min laufen mit 1 min Gehpause + Kraft- und Stabilitätsübungen

31.03.2020

01.04.2020 DL 2 0: extensive Intervalle 5min x6 Stabi + Koordination

02.04.2020

03.04.2020

04.04.2020 DL1 1 x 25 min + 1 x 20 min laufen mit 3 min Gehpause

05.04.2020

Woche 7

06.04.2020 DL1 6 x 8 min laufen mit 2 min Gehpause + Kraft- und Stabilitätsübungen

07.04.2020

08.04.2020 DL 3 0: 200m 80% x 4 10min Ein- und Auslaufen Lauf ABC + Stabi

09.04.2020

10.04.2020

11.04.2020 DL1 1 x 25 min + 1 x 20 min laufen mit 3 min Gehpause

12.04.2020

Woche 8

13.04.2020 DL1 7 x 8 min laufen mit 1 min Gehpause + Kraft- und Stabilitätsübungen

14.04.2020

15.04.2020 DL 1/2 0: 20min L 5G (insgesamt ca.45min.) Lauf ABC + Stabi

16.04.2020

17.04.2020

18.04.2020 DL1 1 x 30 min + 1 x 15 min laufen mit 3 min Gehpause

19.04.2020

Woche 9

20.04.2020 DL1 8 x 8 min laufen mit 2 min Gehpause + Kraft- und Stabilitätsübungen

21.04.2020

22.04.2020 DL 3 0: 1000m l 200m g X3 Lauf ABC + Stabi

23.04.2020

24.04.2020

25.04.2020 DL1 1 x 30 min + 1 x 18 min laufen mit 3 min Gehpause

26.04.2020

Woche 10

27.04.2020 DL1 6 x 10 min laufen mit 1 min Gehpause + Kraft- und Stabilitätsübungen

28.04.2020

29.04.2020 DL 3 0: 1000m 200m gehen x3/4 Koordination + Stabi

30.04.2020

01.05.2020

02.05.2020 DL1 1 x 30 min + 1 x 20 min laufen mit 2 min Gehpause

03.05.2020

Woche 11

04.05.2020 DL1 6 x 10 min laufen mit 1 min Gehpause + Kraft- und Stabilitätsübungen

05.05.2020

06.05.2020 DL 1/2 0: 45min Koordination + Stabi

07.05.2020

08.05.2020

09.05.2020 DL1 1 x 30 min + 1 x 20 min laufen mit 1 min Gehpause

10.05.2020

Woche 12

11.05.2020 DL1 50 min
12.05.2020
13.05.2020 DL 1/2 0: 35min Lauf ABC
14.05.2020
15.05.2020 DL1 15 min
16.05.2020
17.05.2020 **RunBikeRock 5 km**

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