



SummerTime Run 5km + 10km 8 Wochen-Plan für Fortgeschrittene

3x bis 4x pro Woche Lauftraining ! Jeweils 3 Belastungswochen im Wechsel mit einer « Ruhewoche » (reduzierter Umfang).

Die Trainingstage kann man auch frei verschieben (z.B. Montag, Mittwoch, Samstag) Bei Bedarf (leichte Schmerzen, zu starker Muskelkater,...) eine Laufeinheit durch eine Alternative (z.B. 1 bis 2 Stunden Radfahren) ersetzen.

Woche 1 (ab 20/05)

Dienstag : 30min progressiver Dauerlauf : d.h. 10min im lockeren Ausdauer tempo, 10min im Bereich « aerobe Schwelle » (Nicht trödeln aber noch im Stande sein zu reden.), 10min etwas zügiger

Donnerstag : 15min locker warmlaufen, 3x80-100m Steigerungslauf, d.h. vom Trab bis zum Sprint (Nicht Vollgas !) steigern und je 1min Gehpause einhalten. Wichtig ! Hohe Schrittfrequenz, aufrechte Körperhaltung und –spannung !

Im Anschluss : 10x30sec leicht bergan Tempoläufe (Steigung 5-6%) und runter Trabpause
10min auslaufen

Samstag : 15min locker laufen, 8x3min « aerobe Schwelle » (Bereich 80% vom Maximum) mit je 1min Trabpause, 10min auslaufen

Woche 2 (ab 27/05)

Dienstag : 40min progressiver Dauerlauf : d.h. 10min im lockeren Ausdauer tempo, 10min im Bereich « aerobe Schwelle » (Nicht trödeln aber noch im Stande sein zu reden.), 10min etwas zügiger und zzgl. 10min locker auslaufen

Donnerstag : 15min locker warmlaufen, 3x80-100m Steigerungslauf, d.h. vom Trab bis zum Sprint (Nicht Vollgas !) steigern und je 1min Gehpause einhalten. Wichtig ! Hohe Schrittfrequenz, aufrechte Körperhaltung und –spannung !
Im Anschluss : 12x30sec leicht bergan Tempoläufe (Steigung 5-6%) und runter
Trabpause
10min auslaufen

Samstag : 15min locker laufen, 8x4min « aerobe Schwelle » (Bereich 80% vom Maximum) mit je 1min Trabpause, 10min auslaufen

Woche 3 (ab 03/06)

Dienstag : 50min progressiver Dauerlauf : d.h. 15min im lockeren Ausdauer tempo, 15min im Bereich « aerobe Schwelle » (Nicht trödeln aber noch im Stande sein zu reden.), 15min etwas zügiger und zzgl. 5min locker auslaufen

Donnerstag : 15min locker warmlaufen, 3x80-100m Steigerungslauf, d.h. vom Trab bis zum Sprint (Nicht Vollgas !) steigern und je 1min Gehpause einhalten. Wichtig ! Hohe Schrittfrequenz, aufrechte Körperhaltung und –spannung !
Im Anschluss : 10x45sec leicht bergan Tempoläufe (Steigung 5-6%) und runter
Trabpause
10min auslaufen

Samstag : 20min locker laufen, 6x5min « aerobe Schwelle » (Bereich 80% vom Maximum) mit je 1min Trabpause, 10min auslaufen

Woche 4 (ab 10/06) « RUHEWOCHE »

Dienstag : 30min ganz locker laufen + 3x100m Steigerungslauf am Ende

Donnerstag : 15min locker warmlaufen, 3x80-100m Steigerungslauf, d.h. vom Trab bis zum Sprint (Nicht Vollgas !) steigern und je 1min Gehpause einhalten. Wichtig ! Hohe Schrittfrequenz, aufrechte Körperhaltung und –spannung !
Im Anschluss : 8x45sec auf dem Ravel oder der Bahn (falche Strecke !) mit je 1min15sec Trab/Gehpause
10min auslaufen

Samstag : 45min locker nach Lust und Laune laufen

Woche 5 (ab 17/06)

Dienstag : 50min progressiver Dauerlauf : d.h. 15min im lockeren Ausdauer tempo, 15min im Bereich « aerobe Schwelle » (Nicht trödeln aber noch im Stande sein zu reden.), 15min etwas zügiger und zzgl. 5min locker auslaufen

Donnerstag : 15min locker warmlaufen, 3x80-100m Steigerungslauf, d.h. vom Trab bis zum Sprint (Nicht Vollgas !) steigern und je 1min Gehpause einhalten. Wichtig ! Hohe Schrittfrequenz, aufrechte Körperhaltung und –spannung !
Im Anschluss : 4x200m (oder 45sec) Tempo + je 1min Trabpause, dann 4x400m Tempo (oder 1min30sec) mit je 1min30sec Pause, dann 2x600m (oder 2min30sec) mit je 2min Pause
10min auslaufen

Samstag : 20min locker laufen, 6x1km « aerobe Schwelle » (Bereich 80% vom Maximum) mit je 1min Trabpause, 10min auslaufen

N.B. Falls die Fitness und Zeit es zulässt : Eine zusätzliche, regenerative Einheit am Sonntag über 30min einplanen.

Woche 6 (ab 24/06)

Dienstag : 60min progressiver Dauerlauf : d.h. 15min im lockeren Ausdauer-tempo, 15min im Bereich « aerobe Schwelle » (Nicht trödeln aber noch im Stande sein zu reden.), 15min etwas zügiger und zzgl. 15min locker auslaufen

Donnerstag : 15min locker warmlaufen, 3x80-100m Steigerungslauf, d.h. vom Trab bis zum Sprint (Nicht Vollgas !) steigern und je 1min Gehpause einhalten. Wichtig ! Hohe Schrittfrequenz, aufrechte Körperhaltung und –spannung !
Im Anschluss : 8x500m Tempolauf (maximales Tempo aber 8x durchhalten, also gut einteilen) mit je 2min Trabpause
10min auslaufen

Samstag : 20min locker laufen, 6x1km « aerobe Schwelle » (Bereich 80% vom Maximum) mit je 1min Trabpause, 10min auslaufen

Sonntag : 30-45min nach Lust und Laune locker laufen (oder mal 1-2h radeln)

Woche 7 (ab 01/07)

Dienstag : 60min progressiver Dauerlauf : d.h. 15min im lockeren Ausdauer-tempo, 15min im Bereich « aerobe Schwelle » (Nicht trödeln aber noch im Stande sein zu reden.), 15min etwas zügiger und zzgl. 15min locker auslaufen

Donnerstag : 20min locker warmlaufen, 3x80-100m Steigerungslauf, d.h. vom Trab bis zum Sprint (Nicht Vollgas !) steigern und je 1min Gehpause einhalten. Wichtig ! Hohe Schrittfrequenz, aufrechte Körperhaltung und –spannung !
Im Anschluss : 5x1km Tempolauf (maximales Tempo aber 4x durchhalten, also gut einteilen) mit je 3min Trabpause
10min auslaufen

Samstag : 20min locker laufen, 4x1,5km « aerobe Schwelle » (Bereich 80% vom Maximum) mit je 2min Trabpause, 10min auslaufen

Sonntag : 30-45min nach Lust und Laune locker laufen (oder mal 1-2h radeln)

Woche 8 (ab 08/07) « Ruhewoche » bis zum Summertime Run

Montag : 20min lockerer Dauerlauf, dann 4x500m flach schnell im Wettkampftempo (Zieltempo Summertime Run) mit je 2min Gehpause, 10min locker Auslaufen

Mittwoch : 20-30min ganz locker laufen + 3x30sec etwas zügiger mit je 1min30sec locker laufen als Pause, 5-10min auslaufen

Freitag : SummerTime Run



Ready to Run