

Trainingsplan für Fortgeschrittene



Fit für den Landkreislauf mit der SBK

Sie laufen schon mehr oder weniger **regelmäßig**, möchten sich aber gezielt auf die 5 km vorbereiten? Mit Hilfe eines Trainingsplans über 8 Wochen werden Sie rechtzeitig Ihr gewünschtes Leistungsniveau erreichen.

Tage als Beispiel

1. Woche	Di: 30 min. ruhiger Dauerlauf Sa: 30-50 min. langsamer Dauerlauf
2. Woche	Mi: 20 min. Fahrtspiel Sa: 30-50 min. langsamer Dauerlauf
3. Woche	Mi: 10 x 1 min zügig, dazwischen Trabpausen Fr: 35-60 min. langsamer Dauerlauf So: 30 min. ruhiger Dauerlauf, 3 x Steigerungen
4. Woche	Mi: 40-50 min. langsamer Dauerlauf Sa: 25 min. zügiger Dauerlauf
5. Woche	Mi: 40 min. ruhiger Dauerlauf So: 25 min. Fahrtspiel
6. Woche	Mi: 40 min. ruhiger Dauerlauf So: 5 x 2 min. zügig, dazwischen Trabpausen
7. Woche	Mi: 25 min Fahrtspiel Sa: 45-60 min. langsamer Dauerlauf
8. Woche	Di: 3 x 3 min. zügig, dazwischen Trabpausen Do: 50 min langsamer Dauerlauf
9. Woche	Di: 20 min. langsamer Dauerlauf Sa: Landkreislauf

Erläuterung:

Langsamer Dauerlauf: 60 - 75% der maximalen Herzfrequenz

Ruhiger Dauerlauf: 75 - 80 % der maximalen Herzfrequenz

Zügiger Dauerlauf: 80 - 85% der maximalen Herzfrequenz

Fahrtspiel: Laufen nach Lust und Laune, wechselndes Tempo von Trab bis Sprint

Vor und nach dem Fahrtspiel jeweils 10 Minuten langsamer Dauerlauf

Steigerung: Lauf über 80 - 100 m, bei dem das Tempo kontinuierlich gesteigert wird

Trabpausen: Zwischen den Belastungsphasen jeweils 2 Minuten Traben

Vor und nach einem schnellen Lauf jeweils 5 Minuten langsamer Dauerlauf

Falls Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, dann rechnen Sie einfach mit 220 - Lebensalter

Viel Spaß beim Trainieren wünscht Ihnen Ihre SBK!