

TRAININGSPROGRAMM Fortgeschrittener

Woche	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Intervalltraining	2 x 5 Hügelsprints	5 x 1'000m	2 x 1 Runde	3 x 5 Hügelsprints
Bemerkungen	Laufe dich 2'000m warm. 5 Mal sollst du die Steigung zwischen 1'000m und 1'400m hochlaufen. Danach gönnst du dir eine Serienpause von 5 Minuten um sogleich die zweiten 5 Steigungen in Angriff zu nehmen. Marschiere in den Pausen jeweils locker zurück an den Fuss der Steigung. Abschliessend läufst du 2'000m aus.	Laufe dich eine halbe Runde lang ein und führe die Belastungen jeweils auf dem unteren und oberen Flachstück aus. Den Weg auf das obere/untere Flachstück nutzt du als Pause. Taste dich bei den ersten beiden Belastungen sachte an die gewünschte Geschwindigkeit heran. Das heutige Training trägt zur Erweiterung deiner aeroben Kapazität und Leistungsfähigkeit bei. Du sollst fähig sein, länger und schneller eine bestimmte Geschwindigkeit laufen zu können.	Die Belastungen sind heute relativ lang. Laufe die 2 x 1 Runde in einem Tempo, das du maximal 1h am Stück laufen könntest. Gönn dir zwischen den beiden Runden eine Pause von 3min und beginne danach die zweite Belastung. Ein- und Auslaufen dauern je 15min.	Heute stehen wieder die sogenannten Hügelsprints auf dem Programm: 5 Mal sollst du die Steigung zwischen 1'000m und 1'400m hoch laufen. Danach gönnst du dir eine Serienpause von 5 Minuten. Wiederhole diese Serie weitere 2 Mal. Ein- und Auslaufen dauern je 15min.
Dauerlauf 1	40min	40min	50min	40min
Long Jog	80min	90min	100min	80min
Bemerkungen	Heute stehen 80min auf dem Programm. Wenn du möchtest, kannst du diesen langen Lauf auch auf dem Running Trail absolvieren. Der Long Jog soll helfen, die physische und psychische Härte sicherzustellen. Halte dich an die Intensitätsvorgabe und lauf entspannt und ruhig.	Dieser Long Jog ökonomisiert einerseits die Herzkreislauf-Arbeit, andererseits deine Bewegungstechnik. Schau zu, dass du die 90min in einem guten Tempo durchlaufen kannst.	Ein langer Lauf, der den Fettstoffwechsel fördern soll. Je besser ausgebildet dieser ist, desto länger kannst du die Glykogenvorräte schonen.	Das heutige Training hat zum Ziel, das erhöhte Leistungsniveau zu stabilisieren.
Dauerlauf 2	45min	55min	65min	

Partner



TRAININGSPROGRAMM Fortgeschrittener

Woche	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
Intervalltraining	3 x ¾ Runden	2 ½ Runden mittel, leicht, intensiv	12 x Hügelsprints	6 x 1'000m
Bemerkungen	Laufe dich in der Nähe des Startbereichs während 15min ein. Laufe die Belastungen von 0m auf 2'400m auf dem Running Trail. Den Abstieg zum Start kannst du locker laufen, danach beginnt die 2. Runde mit der 2. Belastung. Führe dies insgesamt 3 Mal aus. Das Auslaufen dauert wiederum rund 15min.	Diese Trainingseinheit wird dich ziemlich fordern. Es handelt sich aber um einen tollen Reiz zur Verbesserung der Kapillarisation. Laufe eine halbe Runde ein. Nach der ersten Steigung bei 1'400m startest du das Training. Laufe jeweils die Flachstücke von (0m - 1'000m und 1'400m - 2'400m) mittel, die Downhillpassage langsam und die Steigung zwischen 1'000m und 1'400m intensiv. Insgesamt kommst du 2.5 Runden weit. Das Auslaufen dauert 15min.	Laufe dich 1'000m warm. Danach gilt es die Steigung zwischen 1'000m und 1'400m 12 Mal hochzulaufen. Als Pause zwischen den Belastungen marschierst du jeweils locker wieder zurück. Das Auslaufen dauert 15min.	Laufe dich eine halbe Runde lang ein und führe die Belastungen jeweils auf dem unteren und oberen Flachstück aus. Den Weg auf das obere/untere Flachstück nutzt du als Pause. Taste dich bei den ersten beiden Belastungen sachte an die gewünschte Geschwindigkeit heran. Das heutige Training trägt zur Erweiterung deiner aeroben Kapazität und Leistungsfähigkeit bei. Du sollst fähig sein, länger und schneller eine bestimmte Geschwindigkeit laufen zu können.
Dauerlauf 1	40min	50min	40min	40min
Long Jog	90min	100min	80min	90min
Bemerkungen	Sowohl deine Bewegungstechnik als auch deine Herzkreislauf-Arbeit werden durch diesen Long Jog ökonomisiert.	So lange läuft man eher selten. Die Effekte sprechen aber für sich. Such dir eine schöne Strecke aus und profitiere von einem Reiz auf die Kapillarisation der Skelettmuskulatur.	Das heutige Training hat zum Ziel, das erhöhte Leistungsniveau zu stabilisieren.	Heute musst du schon etwas haushalterisch mit deinen Kräften umgehen. Halte dich an die Intensitätsvorgabe und profitiere so von einer Verbesserung des Fettstoffwechsels.
Dauerlauf 2	55min	65min	45min	

Partner

