

TRAININGSPROGRAMM *Ambitionierter*

Woche	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Intervalltraining	2 x 6 Hügelsprints	6 x 1'000m	3 Runden mittel, leicht, intensiv	3 x 6 Hügelsprints
Bemerkungen	Laufe dich 2'000m warm. 6 Mal sollst du die Steigung zwischen 1'000m und 1'400m hochlaufen. Danach gönnst du dir eine Serienpause von wenigen Minuten um sogleich die zweiten 6 Belastungen in Angriff zu nehmen. Marschiere während der Pause jeweils locker wieder zurück. Nimm dir für das Auslaufen 15min Zeit.	Laufe dich eine halbe Runde lang ein und führe die Belastungen jeweils auf dem unteren (0m - 1'000m) und oberen (1'400m - 2'400m) Flachstück aus. Taste dich bei den ersten beiden Belastungen sachte an die Geschwindigkeit heran, damit du die Intensität über alle 6 Belastungen hoch halten kannst. Das Auslaufen soll 15min dauern.	Diese Trainingseinheit wird dich ziemlich fordern. Es handelt sich aber um einen tollen Reiz zur Verbesserung der Kapillarisierung. 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 3 Runden weit. Abschliessend machst du ein Auslaufen von 15min.	Wenn du schneller werden willst, musst du ab und zu aufs Gaspedal drücken. Nur so kann sich deine Leistungsfähigkeit entwickeln. Es stehen wiederum Hügelsprints auf dem Programm: Dieses Mal 3 x 6 Wiederholungen bei der Steigung zwischen 1'000m und 1'400m des Running Trails. Zwischendurch gönnst du dir eine Serienpause von wenigen Minuten. Viel Spass! Ein- und Auslaufen dauern je 15min.
Dauerlauf 1	45min	50min	55min	45min
Long Jog	90min	105min	120min	75min
Bemerkungen	Heute stehen 90min auf dem Programm. Wenn du möchtest, kannst du ihn 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, dass du die 105min 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. Gerne darfst du die 75min auf dem Running Trail absolvieren.
Mitteltempo	2 Runden	2 ½ Runden	3 Runden	-
	Das heutige sogenannte „Mitteltempo“ Training trägt zur Erweiterung der aeroben Kapazität bei. Je grösser die aerobe Kapazität, desto länger kannst du mit einer gewünschten Geschwindigkeit laufen. Laufe die 2 Runden in einem Tempo, dass du maximal 1 h am Stück laufen könntest. Ein- und Auslaufen dauern je 15min.	Wir steigern das Training leicht im Vergleich zu letztem Mal. Laufe nun 2 1/2 Runden auf dem Running Trail in dem Tempo, dass du letzte Woche 2 Runden gelaufen bist. Nimm dir für das Ein- und Auslaufen wiederum je 15min Zeit.	Ein weiteres wichtiges Puzzleteil auf dem Weg zu einem erfolgreichen Liestaler Stadtlauf: Laufe 3 Runden am Stück zügig. Achte darauf, dass dich jeweils die Steigung nicht zu fest aus dem Rhythmus bringt und nimm in der Abwärtspassage etwas Tempo raus. Ein- und Auslaufen dauern je 15min.	
Dauerlauf 2	50min	60min	70min	50min

Partner



TRAININGSPROGRAMM *Ambitionierter*

Woche	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
Intervalltraining	7 x 1'000m	200m - Intervalle	15 Hügelsprints	8 x 1'000m
Bemerkungen	Die Belastungen sind heute relativ lang. Laufe dich eine halbe Runde lang ein und führe die Belastungen jeweils auf dem unteren und oberen Flachstück aus. 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. Nimm dir für das Auslaufen eine halbe Runde Zeit.	Heute steht ein spezielles Training auf dem Programm. Laufe dich wieder eine halbe Runde ein und beginne das Training bei 1'400m. Laufe nun alternierend 200m schnell und 200m langsam. Die „Downhill“ Passage dient als „Serienpause“. Laufe 2 Runden am Stück mit diesen Intervallen durch. Das abschliessende Auslaufen sollte 15min dauern.	Laufe dich 1'000m warm und absolviere anschliessend 15 Mal die Steigung zwischen 1'000m und 1'400m. Marschiere in der Pause jeweils locker wieder zurück. Das Auslaufen dauert 15min.	Laufe dich eine halbe Runde lang ein und später auch aus. Führe die Belastungen jeweils auf dem unteren und oberen Flachstück aus. Die Pause nutzt du, um auf das obere/untere Flachstück zu gelangen. Versuche jede der acht Belastungen schneller zu laufen als die vorangegangene. Schaffst du dies, steht einem erfolgreichen Liestaler Stadtlauf nichts mehr im Weg. Viel Spass.
Dauerlauf 1	50min	55min	45min	45min
Long Jog	90min	105min	120min	75min
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.	Heute musst du schon etwas haushalterisch mit deinen Kräften umgehen. Halte dich an die Intensitätsvorgabe und profitiere so von einer Verbesserung des Fettstoffwechsels.	Das heutige Training hat zum Ziel, das erhöhte Leistungsniveau zu stabilisieren. Versuche möglichst locker und leicht zu laufen.
Mitteltempo	2 Runden	2 ½ Runden	3 Runden	-
	Die Grundlagenausdauer wird mit einem solchen Trainingsreiz, den du 1 bis maximal 2 Stunden am Stück durchhalten könntest, gefestigt. Umso wichtiger ist es, dass du nicht intensiver läufst. Das Ein- und Auslaufen solltest du auf je 15min ausdehnen.	Heute geht es ziemlich zur Sache. Laufe 2 1/2 Running Trail Runden leicht langsamer, als du den Liestaler Stadtlauf laufen würdest (Kilometerschnitt am Stadtlauf + 5-10sec). Teile die Strecke gedanklich in drei Abschnitte ein: 1. Ruhig, verhalten angehen 2. Kontrolliert laufen 3. Etwas wagen, aber locker bleiben. Ein Training, das einen Reiz zur Vermehrung deiner Glykogenspeicher darstellt, aber auch deine mentale Stärke verbessert.	Wir setzen noch einen drauf. Heute läufst du 3 Runden leicht langsamer als am Stadtlauf (Kilometerschnitt am Stadtlauf + 5-10sec). Du bist also gefordert, gib Gas. Setze einen perfekten Reiz zur Vermehrung deiner Glykogenspeicher. Nimm dir für das Ein- und Auslaufen je 15min Zeit.	
Dauerlauf 2	60min	70min	50min	60min

Partner

