

TRAININGSPLANE FÜR LAUFPROFIS

**JOCHEN
SCHWEIZER**

10-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR LAUFPROFIS

Dein Ziel: Mit deiner Bestzeit durch die Ziellinie!

Du verfügst bereits über gute Trainingspraxis. Laufen ist für dich wie gehen, essen und schlagen. Es gehört zu deinem täglichen Alltag dazu.

DEIN TRAININGSAUFWAND:

WOCHE	EINHEIT	TRAINING
1	1	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 – 100 m Steigerungslauf
	2	60 - 90 Min. Cardio, Gymnastik
	3	10 – 15 km Schneller Dauerlauf, Gymnastik
	4	90 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
2	1	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungslauf
	2	60 Min. Cardio, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauer
	3	45 Min. Dauerlauf, 5 x 100 m Steigerungslauf
	4	10 x 100 m Tempolauf, Gymnastik
	5	90 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
3	1	12 – 15 km Schneller Dauerlauf, Gymnastik
	2	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungslauf
	3	60 Min. Cardio, 30 Min. Athletik und Kraftausdauer
	4	5 x 2000 m Tempolauf, Gymnastik
	5	90 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
4 Entlastung	1	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 – 5 x 100 m Steigerungslauf
	2	10 – 12 km Schneller Dauerlauf, Gymnastik
	3	60 Min. Cardio als Intervall: 10 x 3 Min. schnell / 2 Min. langsam, Gymnastik
	4	120 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
5	1	12 – 15 km Schneller Dauerlauf, Gymnastik
	2	60 Min. Cardio, 30 Min. Athletik und Kraftausdauer
	3	60 Min. Dauerlauf, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	4	8 x 1000 m Tempolauf, Gymnastik
	5	120 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
6	1	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungslauf
	2	60 Min. Athletik und Kraftausdauer
	3	30 – 40 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungslauf
	4	10 km Testwettkampf
7	1	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 – 5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	30 Min. Dauerlauf, 8 x 200 m Berganlauf, Gymnastik
	3	60 Min. Cardio, 30 Min. Athletik und Kraftausdauer
	4	5 x 200 m Tempolauf, Gymnastik
	5	120 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
8 Entlastung	1	45 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 – 5 x 100 m Steigerungslauf
	2	60 – 90 Min. Cardio als Intervall: 10 – 15 x 3 Min. schnell / 2 Min. langsam, Gymnastik
	3	90 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
9	1	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungslauf
	2	30 Min. Dauerlauf, 8 x 200 m Berganlauf, Gymnastik
	3	60 Min. Cardio, 30 Min. Athletik und Kraftausdauer
	4	8 x 1000 m Tempolauf, Gymnastik
	5	120 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik
10	1	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungslauf
	2	45 Min. Athletik und Kraftausdauer
	3	30 Min. Langsamer Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	4	21 km Stadtlauf

GLOSSAR

GYMNASTIK:

Dehnungs- und Lockerungsübungen

STEIGERUNGSLAUF:

Auf flacher Geraden, das Tempo kontinuierlich steigern, von ganz langsamen Joggingtempo bis zu etwa 95 – 100% der maximalen Sprintgeschwindigkeit auf den letzten 10 – 15 m. 3 – 8 Mal wiederholen. Zwischen den Läufen jeweils ganz locker zurück zum Start traben.

LANGSAMER DAUERLAUF:

ca. 65 – 70% der maximalen Herzfrequenz (HF)

DAUERLAUF:

Ruhiger Dauerlauf mit ca. 70 – 80% der maximalen Herzfrequenz

SCHNELLER DAUERLAUF:

ca. 80 – 95% der maximalen Herzfrequenz

TEMPOLAUF:

Intervalle sind intensive Tempolaufabschnitte, die bis zur Erschöpfung wiederholt werden, mit lockeren Trabpausen 2 – 5 Min. (lockeres Joggen) zwischendrin.

CARDIO:

Ausdauergeräte wie Stepper, Rudermaschine, Crosstrainer, Ergometer oder Sport wie Radfahren, Schwimmen, Inline Skaten, ... *nur kein Laufen!*

ATHLETIK UND KRAFTAUSDAUER:

Krafttraining, 15 – 25 Wiederholungen pro Übung, 1 – 3 Sätze.