

Trainingsplan für den Landkreislaf Schwandorf

Ziel:

Mitmachen beim Landkreislaf und die Laufstrecke so gut wie möglich durchzulaufen. Läuferinnen und Läufer die das Frühjahr nutzen wollen um den Winterspeck etwas zu dezimieren und sich auf den Landkreislaf vorbereiten wollen. Ziel ist das längste Stück von 10 Kilometer durchlaufen zu können.

Voraussetzung: Kurz gesagt: "Wo ein Wille, da ein Weg", das ist die wichtigste Voraussetzung, das andere ergibt sich dann von alleine. Natürlich ist es von Vorteil, wenn man schon einmal eine gute halbe Stunde in einem Stück gejoggt ist. Wichtig vor allem noch ist die Regelmäßigkeit. Es sind drei Trainingseinheiten pro Woche veranschlagt und die sollte man sich in seinem persönlichen Zeitfenster für die nächsten 10 Wochen fest einplanen.

Zeitaufwand: 3 Lafeinheiten pro Woche. Der Plan ist so ausgelegt, dass immer ein freier Tag zur Regeneration dazwischen ist. Wenn es überhaupt einmal mit der Zeitplanung nicht funktioniert, so kann man auch mal 2 Trainingseinheiten hintereinander machen.

Trainingsorte: Für die Belastung des Bewegungsapparates ist es von Vorteil die Lafeinheiten auf wechselnden Untergrund, bevorzugt auf Wald- bzw. Feldwegen zu absolvieren. Teer sollte man so gut es geht meiden.

Alternativ: Wem die Beine zu schwer werden oder eine leichte Verletzung in Anflug ist bzw. schon da ist, der sollte unbedingt aufs Rad umsteigen. Hier ist die Belastung auf die Gelenke etc. nicht so groß und man kann trotzdem die Ausdauer schulen. Für die Triathleten ist das gängige Praxis.

9 Wochen Trainingsplan

Woche 1:

Dienstag:

6 mal 5 Minuten joggen, dazwischen 2-3 min Dehnübungen

Donnerstag:

3 x 10 Minuten joggen, dazwischen leichter Hopselauf und kleinen Gehpause

Samstag:

3 x 15 Minuten joggen oder 1 Stunde locker Radfahren

Woche 2:

Dienstag:

2 x 20 Minuten joggen mit Gymnastik dazwischen, Tempo ca. 7.40 bis 8.00 min/pro Kilometer

Donnerstag:

30 Minuten joggen im 7.40er Tempo und nach kurzer Pause 4-mal eine Minute im 6.30 Tempo

Samstag:

2 x 25 min Joggen im 7.30 Tempo oder 1 bis 1,5h Radfahren mit schnelleren Abschnitten

Woche 3

Dienstag:

4 x 10 Minuten joggen im 7.20 Tempo, danach 3 Steigerungsläufe über 100 m

Donnerstag:

40 Minuten joggen im Stück im 7.30 Tempo

Samstag:

20 min Joggen im 7.30 Tempo, 3 x 1km im 6.50 Tempo, 20 min Joggen im 7.30 Tempo oder Radausfahrt von ca. 1,5 Stunden, dabei leichter Gang und höhere Drehzahl fahren.

Woche 4:

Dienstag:

10 Minuten Joggen im 7.30 Tempo, 3 x 2 km im 7.00 Tempo, Pause ca. 2 min gehen, 10 Minuten im 7.30 Tempo

Donnerstag:

45 Minuten im 7.40er Tempo

Samstag:

2 x 25 Minuten joggen im 7.20er Tempo, Pause Gymn. . Alternativ 2 Stunden Nordicwalking flottes Tempo

Woche 5 Erholung der Gelenke

Donnerstag:

60 Minuten Radausfahrt oder 45 min locker Joggen ohne aufs Tempo zu schauen.

Samstag:

Alternativtraining ist angesagt, Radausfahrt ca. 2 Stunden oder Nordicwalking 1,5 Stunden.

Woche 6

Dienstag:

10 Minuten im 7.40 Tempo, 6 x 500 m in 3 Minuten, dazwischen 2 Minuten locker joggen oder flott gehen, 10 min ausjoggen

Donnerstag:

2 x 20 Minuten im 7.20er Tempo, danach mit 4 Steigerungen über 100m

Samstag:

Testlauf versuchen 60 Minuten durchzulaufen, Tempo 7.30 bis 7.45, danach, oder 2 Stunden Radausfahrt im etwas hügeligen Terrain

Woche 7: jetzt wird's schneller - die Grundlagenausdauer ist vorhanden

Dienstag:

6 km mit 2 x 1km in 6 Minuten und 3 mal 500 m in 3 min, dazwischen 2 Minuten locker joggen oder gehen

Donnerstag:

7 km im 7.20er Tempo, anschließend nach kurzer Pause mit 5 Steigerungen über 100m

Samstag:

2 x 4 km in 7.10er Tempo, Pause 4 Minuten gehen, alternativ 20 km flott Radfahren

Woche 8: ein kleiner Test am Samstag noch

Dienstag:

5 x 1 km im 6.00er Tempo, dazwischen 2 Minuten locker joggen oder gehen

Donnerstag:

5 km im 7.40er Tempo oder 45 locker Radfahren

Samstag:

10 min warmlaufen, 4 km im 6.15er Tempo oder 1 Stunde flott Radfahren mit hoher Drehzahl

Woche 9: Finale Landkreislauf

Dienstag:

6 km locker dazwischen ca. 2km in 12.30 Minuten, danach 3 Steigerungen über 100 m

Donnerstag:

3-4km locker joggen mit 2-3 Steigerungen über 100m

Samstag:

Landkreislauf - viel Erfolg

und danach vielleicht auch noch bei anderen Events