

Trainingsplan für den Landkreislaf Schwandorf 2019

von Franz Pretzl Leichtathletiktrainer

Ziel:

Am 25. Mai schnüren die Sportlerinnen und Sportler wieder ihre Laufschuhe zum 13. Landkreislaf. Von Burglengenfeld führt die 54 km lange Route diesmal nördlich in die Stadt Nabburg.

Aktiv dabei sein, egal ob beim Walking oder beim Laufen, das wichtigste ist die Bewegung. Am 13. Landkreislaf kann jeder mitmachen und dieser 8-wöchige Trainingsplan zielt vor allem auf diejenigen, die sich das erste Mal heranwagen. Das Frühjahr beschert uns sicher schon wieder milde Temperaturen und die Berufstätigen können auch schon von der längeren Tageshelligkeit profitieren. Das Motto für alle Teilnehmer sollte wie alle Jahre heißen „Dabei sein ist das wichtigste“ und die Geschwindigkeit, in welcher man dem Ziel entgegenstrebt, sollte eine nebensächliche Rolle spielen. Das Breitensportereignis Nummer 1 im Landkreis ist ein idealer Motivator um den Winterspeck etwas zu dezimieren. Danach ist man gut gerüstet um auch das längste Stück von 7,7 km Kilometer von Schmidgaden nach Wölsendorf bewältigen zu können und natürlich auch die kürzeren Abschnitte.

Voraussetzung:

Der Terminkalender ist das wichtigste Instrument, um die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme zu schaffen. Man sollte sich im Voraus die Tage festlegen, an denen man allein oder gemeinsam die Sache angehen will. Natürlich ist es von Vorteil, wenn man schon etwas Sport getrieben hat, sei es Radfahren, lange Spaziergänge oder natürlich auch Joggen. Auch für diejenigen, die ganz von vorne anfangen eignet sich die Anleitung, man sollte es jedoch mit etwas kürzeren Zeitintervallen probieren.

Zeitaufwand: Ideal sind drei Sporteinheiten pro Woche. Der Plan ist so ausgelegt, dass immer ein freier Tag zur Regeneration dazwischen ist. Wenn es die Zeitplanung nicht zulässt, so kann man am Wochenende auch mal zwei Trainingseinheiten hintereinander absolvieren.

Trainingsorte: Wald- bzw. Feldwege, das sind die idealen Trainingsorte. Sie sind vor allem durch das Laufen auf dem weichen Untergrund eine Entlastung des Bewegungsapparates. 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. Auch das Schwimmen ist bei Verletzung für den Erhalt der Ausdauer ein gutes Mittel. Für die Triathleten ist das gängige Praxis. Beim Radfahren ist es am Anfang von Nutzen, eher flachere Wege zu benutzen und nicht so schwere Gänge zu fahren. Locker, leicht und mit etwas höherer Drehzahl Rad zu fahren ist somit auch ein gutes Training für den Landkreislaf.

8 Wochen Trainingsplan

Woche 1: Eingewöhnung

Dienstag:

8 mal 2 min joggen, dazwischen 2-3 min Dehnübungen

Alternativ 1 Stunde Spaziergang

Donnerstag:

4 x 4 min joggen, dazwischen Gymnastik und 400 m gehen

Alternativ Nordicwalking 45 min flache Strecke

Samstag:

3 x 6 min joggen

Alternativ 1 Stunde locker Radfahren

Woche 2:

Dienstag:

8 mal 3 min joggen, dazwischen 200 m langsame Gehpause

Alternativ 45 min locker Radfahren mit 3 x 5 min flotter dazwischen

Donnerstag:

5 x 5 min joggen, dazwischen leichter Hopselauf mit kleinen Gehpausen

Alternativ 45 min Radfahren leicht bergig

Samstag:

3 x 8 min joggen

Alternativ 1,5 - 2 Stunden Wanderung mit oder ohne Nordicwalkingstöcke

Woche 3:

Dienstag:

6 x 4 min joggen, 3 min Pause Gymnastik

Alternativ Rad 45 min mit 4 x 4 min flotter dazwischen auf flachem Terrain

Donnerstag:

4 x 8 min joggen, 4 min Pause Gymnastik

Alternativ Radausfahrt locker 1,5 Stunden auf flachem Terrain

Samstag:

3 x 10 min Joggen, 4 -5 min Pause Gymnastik

Alternativ 1 bis 1,5 h Radfahren mit schnelleren Abschnitten von 2 x 20 min

Woche 4

Dienstag:

6 x 7 min joggen, 4 min Pause Gymnastik, Tempo jeder zweite Abschnitt Tempo erhöhen, danach 3 Steigerungsläufe über 100 m

Alternativ Nordicwalking 1 Stunde mit Bergen, die Berge etwas flotter gehen

Donnerstag:

2 x 15 min joggen im 7.30 Tempo, Pause 5 bis 7 min mit Gymnastik

Samstag:

15 min Joggen im 7.30 Tempo, Pause 4 min, 3 x 1 km im 6.50 Tempo, Pause 4 min, 10 min Ausjoggen im 7.30 Tempo

Alternativ Radausfahrt von ca. 1,5 bis 2 Stunden, dabei 30 min leichter Gang und höhere Drehzahl fahren.

Woche 5:

Dienstag:

10 min Joggen im 7.30 Tempo, 2 x 2 km im 7.00 Tempo, Pause ca. 4 min gehen, 10 min im 7.30 Tempo Ausjoggen

Alternativ Rad 10 min Einfahren 10 x 3 min flott mit 1 km locker dazwischen, 10 min Ausfahren

Donnerstag:

2 x 15 min im 7. 15 er Tempo, Pause 6 min Dehnen

Samstag:

5 min warmlaufen, 8 x 500 m in 3.20 min; Pause 3 min, 10 min Ausjoggen im 7.30er Tempo,

Alternativ Nordicwalking 2 Stunden flottes Tempo

Woche 6

Dienstag:

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

Alternativ Rad 10 min locker Einfahren, 2 x 20 min flotte Runde mit 2 km ganz langsam dazwischen

Donnerstag:

10 min im 7.40 Tempo, 3 x 1000 m in 6.40 min, dazwischen 5 min Pause mit Gymnastik, 10 min ausjoggen

Samstag:

Testlauf versuchen 40 min durchzulaufen, Tempo egal

Alternativ 2 Stunden Radausfahrt im hügeligen Terrain

Woche 7: 4 km Test am Samstag

Dienstag:

5 min warmlaufen, zweimal 500 m in 3.10 min, 2 x 1 km in 6.40 min und zweimal 500 m in 3.10 min, Pause 3 min

Alternativ Rad, 10 min locker Einfahren, 6 x 1 km flott mit 1 km ganz langsam dazwischen, 10 min Ausfahren

Donnerstag:

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

Samstag:

10 min Warmlaufen mit Gymnastik, 4 Test km im 6.20 er Tempo, 10 min auslaufen, Alternativ 10 km sehr flott Radfahren, mit 10 min Einfahren und 10 min Ausfahren

Woche 8: Finale Landkreislauf

Dienstag:

6 km locker joggen, dazwischen zweimal 500 m im Wettkampftempo, danach 3 Steigerungen über 100 m

Alternativ Rad 45 min locker mit 3 km flott dazwischen

Donnerstag:

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

Samstag:

**Viel Erfolg beim Landkreislauf
und danach vielleicht auch noch bei anderen Events**