

laufstilanalyse.de Landkreislauf Schwandorf: "PLAN LK+"



laufstilanalyse.de

Zielgruppen: Läuferinnen und Läufer die bereits ab und zu die Laufschuhe schnüren und im letzten Jahr schon einmal eine dreiviertel Stunde am Stück laufend geschafft haben.

Voraussetzung: Da der Plan auf eine bestimmte Zielzeit bzw. Zielgeschwindigkeit ausgerichtet ist werden auch die Geschwindigkeiten der einzelnen Trainingseinheiten nicht nach Herzschlag sondern anhand der Laufgeschwindigkeit gesteuert. Deshalb auch die wichtige Voraussetzung, dass die teilnehmenden Läuferinnen und Läufer alle gesund und ohne Alt-Verletzung den Plan beginnen UND wie eingangs erwähnt im letzten Jahr schon mal eine dreiviertel Stunde joggend am Stück geschafft haben.

Zeitbudget: 2-3 Trainingseinheiten pro Woche. Am besten auf wechselnden Untergrund (Wald- bzw. Feldwege bevorzugt).

Gruppe L: Ziel dieser Gruppe ist es einen 6er Schnitt, also 6min pro Kilometer für die längeren Etappen des Landkreislaufes durchzustehen. Sprich für ca. 8km lange Etappen.

Gruppe K: Ziel dieser Gruppe ist es einen 6er Schnitt, also 6min pro Kilometer für die kürzeren Etappen des Landkreislaufes durchzustehen. Sprich für ca. 4km lange Etappen.

Zusatzeinheit LK+ -> laufspezifisches Kraft- und Beweglichkeitsprogramm:

Um Abwechslung in den Laufalltag zu bringen und die spezifische Laufmuskulatur zu stärken, kann optional zusätzlich einmal pro Woche die Zusatzeinheit **LK+** absolviert werden. Die LK+ Einheit kann als Zirkeltraining oder als Gruppentraining, wo alle Teilnehmer immer dieselbe Übung durchführen, absolviert werden. Die Zirkeltrainingsvariante bei 2-5 Teilnehmern je Station ist auch gut durchführbar bei großen Gruppengrößen.

Station1: Fußgelenkslauf (Abdruck nur über das Sprunggelenk, die Zehenspitzen bleiben fast komplett in Bodennähe, aber die Ferse maximal hochziehen)

Station2: Rückwärtslaufen (gerade Strecke auswählen und los geht's)

Station3: Kniehublauf (Achtung: anstrengend, falls Du Einsteiger bist: bitte nur Laufen mit etwas höherem Kniehub)

Station4: Anfersen (Ferse wenn möglich bis zum Gesäß hochbringen)

Station5: Strecksprünge (runter in die Hocke und dann Hochspringen, dabei Arme und Beine komplett gestreckt)

Station6: Ausfallschritte (gehen mit langen Ausfallschritten)

Station7: Wechselsprünge einbeinig (2mal linkes Bein – 2mal rechtes Bein -)

Station8: Hoppserlauf (wie damals am Schulhof...)

Station9: Steigerungslauf (40-80m: langsam Beschleunigen bis zum schnellen Lauf)

10 Wochen Plan:

Woche 1:

Dienstag:

Gruppe L: 2 x 20min. Laufen im 8.15er Schnitt (5min. Gehpause dazwischen)

Gruppe K: 2 x 15min. Laufen im 8.15er Schnitt (5min. Gehpause dazwischen)

Samstag:

Gruppe L: 2 x 25min. Laufen im 8.15er Schnitt (5min. Gehpause dazwischen)

Gruppe K: 2 x 20min. Laufen im 8.15er Schnitt (5min. Gehpause dazwischen)

Zusatzeinheit LK+:

Gültig für beide Gruppen:

10min. Aufwärmen (locker laufen / gehen im Wechsel)

1 x LK+ Zirkel mit 15 Sekunden je Übung und 45 Sekunden Pause (gehen oder locker joggen)

10min. Cool down (locker laufen / gehen im Wechsel)

Woche 2:

Dienstag:

Gruppe L: 20min. + 30min. Laufen im 8.15er Schnitt (5min. Gehpause dazwischen)

Gruppe K: 15min. + 20min. Laufen im 8.15er Schnitt (5min. Gehpause dazwischen)

Samstag:

Gruppe L: 8km im 8.00er Schnitt

Gruppe K: 6km im 8.00er Schnitt

Zusatzeinheit LK+:

Gültig für beide Gruppen:

10min. Aufwärmen (locker laufen / gehen im Wechsel)

1 x LK+ Zirkel mit 20 Sekunden je Übung und 40 Sekunden Pause (gehen oder locker joggen)

10min. Cool down (locker laufen / gehen im Wechsel)

Woche 3: Ruhewoche

Donnerstag:

Gruppe L: 50min. sehr lockerer Dauerlauf, gerne auch mit Gehpausen

Gruppe K: 40min. sehr lockerer Dauerlauf, gerne auch mit Gehpausen

Woche 4:

Dienstag:

Gruppe L: 8km im 8.15er Schnitt

Gruppe K: 6km im 8.15er Schnitt

Samstag:

Gruppe L: 8km im 7.40er Schnitt

Gruppe K: 6km im 7.40er Schnitt

Zusatzeinheit LK+:

Gültig für beide Gruppen:

10min. Aufwärmen (locker laufen / gehen im Wechsel)

1 x LK+ Zirkel mit 30 Sekunden je Übung und 30 Sekunden Pause (gehen oder locker joggen)

10min. Cool down (locker laufen / gehen im Wechsel)

Woche 5:

Dienstag LK+ (als Haupteinheit):

Gültig für beide Gruppen:

10min. Aufwärmen (locker laufen / gehen im Wechsel)

2 x LK+ Zirkel mit 30 Sekunden je Übung und 30 Sekunden Pause (gehen oder locker joggen)

10min. Cool down (locker laufen / gehen im Wechsel)

Donnerstag:

Gruppe L: 60min. lockerer Dauerlauf incl. 3 x 2km im 6.20er Schnitt

Gruppe K: 45min. lockerer Dauerlauf incl. 2 x 1,5km im 6.20er Schnitt

Samstag:

Gruppe L: 8km im 7.30er Schnitt

Gruppe K: 6km im 7.30er Schnitt

Woche 6: Entlastungswoche

Donnerstag:

Gruppe L: 60min. sehr lockerer Dauerlauf, gerne auch mit Gehpausen

Gruppe K: 45min. sehr lockerer Dauerlauf, gerne auch mit Gehpausen

Samstag:

Gruppe L: Alternativsport: 1-2h locker Radfahren

Gruppe K: Alternativsport: 1-2h locker Radfahren

Woche 7:

Dienstag LK+ (als Haupteinheit):

Gültig für beide Gruppen:

15min. Aufwärmen (locker laufen)

2 x LK+ Zirkel mit 30 Sekunden je Übung und 30 Sekunden Pause (gehen oder locker joggen)

15min. Cool down (locker laufen)

Donnerstag:

Gruppe L: 60min. lockerer Dauerlauf incl. 2 x 3km im 6.10er Schnitt

Gruppe K: 45min. lockerer Dauerlauf incl. 2 x 2km im 6.10er Schnitt

Samstag:

Gruppe L: Alternativsport: 1,5-2h locker Radfahren

Woche 8:

Dienstag LK+ (als Haupteinheit):

Gültig für beide Gruppen:

15min. Aufwärmen (locker laufen)

3 x LK+ Zirkel mit 20 Sekunden je Übung und 40 Sekunden Pause (gehen oder locker joggen)

15min. Cool down (locker laufen)

Donnerstag:

Gruppe L: 60min. lockerer Dauerlauf incl. 2 x 3km im 5.50er Schnitt

Gruppe K: 45min. lockerer Dauerlauf incl. 2 x 2km im 5.50er Schnitt

Samstag:

Gruppe L: 10km im 7.30er Schnitt

Gruppe K: 7km im 7.30er Schnitt

Woche 9: Entlastungswoche

Dienstag:

Gruppe L: 9km im 7.20er Schnitt

Gruppe K: 6km im 7.20er Schnitt

Samstag:

Gruppe L: 5min. Gehen - 5km im 6.15er Schnitt - 5min. Gehen

Gruppe K: 5min. Gehen - 3km im 6.15er Schnitt - 5min. Gehen

Zusatzeinheit LK+:

Gültig für beide Gruppen:

10min. Aufwärmen (locker laufen / gehen im Wechsel)

1 x LK+ Zirkel mit 30 Sekunden je Übung und 30 Sekunden Pause (gehen oder locker joggen)

10min. Cool down (locker laufen / gehen im Wechsel)

Woche 10: Landreislauf

Dienstag:

Gruppe L: 7km im 7er Schnitt

Gruppe K: 5km im 7er Schnitt

Donnerstag:

Gruppe L: 5min. Gehen - 6km im 6er Schnitt - 5min. Gehen

Gruppe K: 5min. Gehen - 3km im 6er Schnitt - 5min. Gehen

Wochenende: Landkreislauf - viel Erfolg

Ausblick:

Weiterhin kann für die Gruppe L diese Vorbereitung dann genutzt werden um einige Woche nach dem Landkreislau einen 10km Lauf in einer Stunde bzw. knapp darunter durchzulaufen.