

Trainingsplan für den Landkreislaf Schwandorf 2018

Ziel:

Am 9. Juni schnüren die Sportler und Sportlerinnen wieder ihre Laufschuhe zum 12. Landkreislaf. Von Trausnitz führt die 58 km Route diesmal südlich in die Landreishauptstadt Schwandorf .

Besonders im April und Mai können die Berufstätigen die etwas milderen Temperaturen und mehr Licht am Abend zum Sport treiben genießen. Das Motte für alle Teilnehmer sollte wie alle Jahre heißen „Dabei sein ist das Wichtigste“ und die Geschwindigkeit in welcher man dem Ziel entgegen strebt, sollte eine nebensächliche Rolle spielen. Das Breitensportereignis Nummer 1 im Landkreis ist ein idealer Motivator um den Winterspeck etwas zu dezimieren.

Der 8 wöchige Plan ist ein wertvoller Hinweisgeber für alle die s sich auf den Landkreislaf vorbereiten wollen. Danach ist man gut gerüstet um auch das längste Stück von 8.1 km Kilometer von Traunricht nach Fronberg bewältigen zu können und natürlich auch die kürzeren Abschnitte.

Voraussetzung:

“Man muss es nur wollen“, das ist die wichtigste Voraussetzung, das andere ergibt sich dann von alleine. Für die sportliche Aufwärtsentwicklung spielt noch auch der Begriff „Regelmäßig“ eine wichtige Rolle. 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. Es sind drei Trainingseinheiten pro Woche veranschlagt und die sollte man sich in seinem persönlichen Zeitfenster für die nächsten 8 Wochen fest einplanen.

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 2 Trainingseinheiten hintereinander absolvieren.

Trainingsorte: Wald- bzw. Feldwege, das sind die idealen Trainingsorte. Sie sind vor allem für das Laufen mit 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. 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 radzufahren ist somit auch ein gutes Training für den Landkreislaf.

8 Wochen Trainingsplan

Woche 1: Eingewöhnung

Dienstag:

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

Alternativ 1 Stunde Spaziergang

Donnerstag:

3 x 6 Minuten joggen, dazwischen Gymnastik und 400 m gehen

Alternativ Nordicwalking 45 min flache Strecke

Samstag:

3 x 10 Minuten joggen

Alternativ 1 Stunde locker Radfahren

Woche 2:

Dienstag:

10 mal 2 Minuten joggen, dazwischen 200 m langsame Gehpause

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

Donnerstag:

5 x 5 Minuten joggen, dazwischen leichter Hopserlauf mit kleinen Gehpausen

Alternativ 45 Minuten Radfahren leicht bergig

Samstag:

3 x 8 Minuten joggen

Alternativ 1.5 - 2 Stunden Wanderung mit oder ohne Nordicwalkingstöcke.

Woche 3:

Dienstag:

3 x 7 Minuten joggen mit Gymnastik dazwischen, Tempo ca. 7.40 bis 8.00 min/pro Kilometer

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

Donnerstag:

2 x 12 Minuten joggen im 7.40er Tempo und nach kurzer Pause 4-mal eine Minute im 6.30 Tempo

Alternativ Radausfahrt locker 1.5 Stunden auf flachem Terrain

Samstag:

4 x 8 min Joggen im 7.30 Tempo

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

Woche 4

Dienstag:

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

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

Donnerstag:

2 x 20 Minuten joggen im 7.30 Tempo

Samstag:

15 min Joggen im 7.30 Tempo, 3 x 1km im 6.50 Tempo, 15 min Joggen 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 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

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

Donnerstag:

2 x 20 Minuten im 7.15er Tempo, Pause Dehnen

Samstag:

1 x 5, 1 x 30, 1 x 5 min Minuten joggen im 7.20er Tempo, Pause Gymn. .

Alternativ Nordicwalking 2 Stunden flottes Tempo

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

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

Samstag:

Testlauf versuchen 40 Minuten durchzulaufen, Tempo 7.30 bis 7.45,

Alternativ 2 Stunden Radausfahrt im hügeligen Terrain

Woche 7: 4 km Test am Samstag

Dienstag:

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

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 mit 5 Steigerungen über 100m

Samstag:

10 min Warmlaufen mit Gymnastik , 4 Test km im 6.00 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, dazwischen ca. 2km Tempo in 12.30 Minuten, danach 3 Steigerungen über 100 m

Alternativ Rad 45 min locker mit 3 km flott dazwischen

Donnerstag:

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

Samstag:

Viel Erfolg beim Landkreislauf

und danach vielleicht auch noch bei anderen Events

Verfasser: Franz Pretzl, Leichtathletiktrainer seit 1981