

## Trainingsplan für den 14. Landkreislaf Schwandorf 2020

Von Franz Pretzl

### *Ziel:*

Es ist wieder soweit: Das größte Breitensportereignis des Landkreises Schwandorf startet am 16. Mai. Viele Sportler und Sportlerinnen, darunter auch die, die es zum ersten Mal versuchen wollen, schnüren ihre Laufschuhe zum 14. Landkreislaf. Der Start der diesmal 62,6 km Route findet in Weiding im östlichen Landkreis statt, das Ziel ist die am Regen gelegene Stadt Nittenau.

Aktiv dabei sein, egal ob beim Walking oder beim Laufen, das Wichtigste ist die Bewegung. Am 14. Landkreislaf kann jeder mitmachen und dieser 10-wöchige Trainingsplan zielt vor allem auf diejenigen, die sich das erste Mal heranwagen. Das Frühjahr beschert uns sicher bald 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 8,4 km Kilometer von Penting nach Bodenwöhr 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 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. Auch das Schwimmen ist bei Verletzung für den Erhalt der Ausdauer ein gutes Mittel. Für die Triathleten ist das die 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.

## **10 Wochen Trainingsplan**

### **Woche 1: Eingewöhnung**

Dienstag:

8 mal 1 min joggen, dazwischen 2-3 min Dehnübungen oder 200 m gehen

Alternativ 1 Stunde Spaziergang

Donnerstag:

4 x 2 min joggen, dazwischen Gymnastik und 400 m gehen

Alternativ Nordicwalking 45 min flache Strecke

Samstag:

3 x 5 min joggen, dazwischen 300 m gehen

Alternativ 1 Stunde locker Radfahren

### **Woche 2:**

Dienstag:

8 mal 2 min joggen, dazwischen 200 m Gehpause

Donnerstag:

5 x 3 min joggen, dazwischen leichter Hopselauf mit kleinen Gehpausen

Samstag:

3 x 6 min joggen mit 400 m Gehpause oder eine 1 Stunden Wanderung mit oder ohne Nordicwalkingstöcke.

### **Woche 3:**

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 4 min joggen, dazwischen leichter Hopselauf mit kleinen Gehpausen

Alternativ 45 min Radfahren leicht bergig

Samstag:

3 x 8 min joggen mit 500 m Gehpause

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

### **Woche 4:**

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 Gehpause mit 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 Stunden Radfahren mit schnelleren Abschnitten von 2 x 20 min

### **Woche 5**

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:

10 min Joggen im 7:30 Tempo, Pause 4 min mit Gymnastik, 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 6:**

Dienstag:

10 min Joggen im 7:30 Tempo, 5 min Pause mit Gymnastik, 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 7**

Dienstag:

2 x 20 min im 7:20er Tempo, Pause 8 min mit Gymnastik, 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 8: ab dieser Woche wollen noch am Tempo etwas feilen**

Dienstag:

10 min Einlaufen, 5 min Gymnastik, 2 x 1 km flott in 6 min, Pause 5 min, 3 mal 500 m in 3:10 min, Pause dazwischen 2 min, 5 min ausjoggen

Donnerstag:

7 km im 7:20er Tempo, anschließend nach kurzer Pause mit 5 Steigerungen über 100 m

Samstag:

2 x 4,5 km in 7:10er Tempo, Pause 5 min gehen, alternativ 20 km flott Radfahren

### ***Woche 9: 4 km Test am Samstag***

Dienstag:

5 min Warmlaufen, 8 x 400 m in 2 min, Pause 3 min, 5 min ausjoggen

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

Donnerstag:

Dauerlauf 2 km im 7:30 min, 2 km in 7:00 min, 2 km in 6:50 min, 1 km ausjoggen, 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 10: 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**