

Trainingsbeispiele

3 Wochen Rhythmus

Haupttraining

Ergänzung

Erholung

1. Woche «leicht», Erholungswoche			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

2. Woche «mittel»			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

3. Woche «hart»			
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Bedeutung der Abkürzungen

LDL: Leichter Dauerlauf. Für jene, die mit dem Pulsmesser laufen, bedeutet das etwa 70-75% der maximalen Herzfrequenz, was ungefähr der Faustregel Puls 180 minus Alter minus 5-10 Schläge entspricht. Ein Schwatz mit Kolleginnen und Kollegen sollte ohne Probleme möglich sein.

MDL: Mittlerer Dauerlauf. 75-80% der maximalen Herzfrequenz, Puls 180 minus Alter plus 10-15 Schläge.

SDL: Schneller Dauerlauf. 80-90% der maximalen Herzfrequenz, Puls 180 minus Alter plus 25-30 Schläge.

Steigerungen: Das Tempo wird über eine Distanz von 80-100 m kontinuierlich gesteigert. Achten Sie dabei speziell auf einen schönen, ökonomischen Laufstil!

Fahrtspiel: Nach einer Aufwärmzeit von mindestens 10 Minuten wird mit dem Tempo variiert. Die Belastungen können nach Lust und Laune, mit festen Strecken (zum Beispiel auf dem Laufträff) oder mit der Uhr bestimmt werden.

Beispiele:

- 10' MDL, 3' TP (Trabpause), 5' SDL, 2' TP, 5 x 2' SDL
- 15' MDL, 5' TP, 10 x 1' SDL, dazw. 30" TP
- 1' SDL, 2' SDL, 3' SDL, 2' SDL, 3' SDL, 2' SDL, 1' SDL, TP = 1/2 der Belastung

Der Fantasie für weitere Beispiele sind keine Grenzen gesetzt!

Trainieren
Erholen
Geniessen