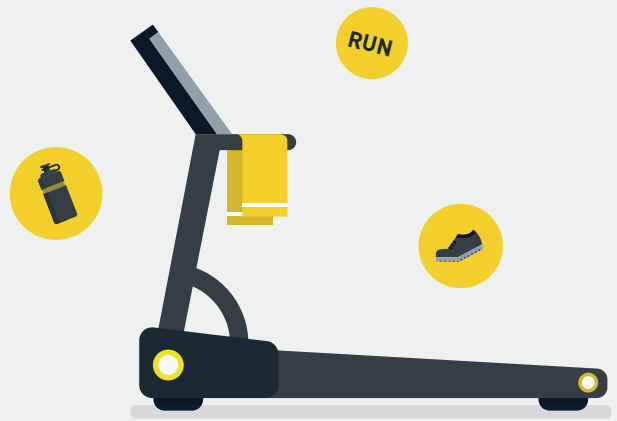


TRAININGSPLÄNE FÜRS LAUFBAND

TRAININGSZIEL - SCHNELLER WERDEN



TRAINING FÜR ANFÄNGER

INTERVALLEINHEIT

ZIEL: Ausdauer aufbauen, länger am Stück joggen

Warm-up:

5 Minuten *(das Tempo vom Gehen ins Laufen langsam steigern)*

Hauptteil:

1 bis 3 Serien *(je nach Leistungszustand und zur Verfügung stehender Zeit)*

je 30-60-90-120-120-90-60-30 Sekunden Laufen mit jeweils 1 Minute Gehpause

Serienpause = 3 bis 5 Minuten lockeres Gehen

Cool-down:

5 Minuten *(das Tempo vom Laufen ins Gehen langsam mindern)*

TRAINING FÜR FITNESSLÄUFER

ANAEROBE EINHEIT

ZIEL: Ausdauer aufbauen, schneller werden

Warm-up:

8 bis 10 Minuten – vom lockeren Laufen ins normale Ausdauer-tempo steigern
(z.B. alle 1,5 Minuten von 6 bis 10 km/h)

Hauptteil:

aerob/anaerobe Einheit:

1 bis 2 Serien *(je nach Leistungszustand und zur Verfügung stehender Zeit)*

1-2-3-5-3-2-1 Minuten mit sehr erhöhtem Tempo *(anaerob)*

Pause = 1,5 Minuten sehr lockeres Laufen *(aerob bis regenerativ)*

Serienpause = 5 Minuten lockeres Laufen

Cool-down:

8 bis 10 Minuten vom normalen Lauftempo ins lockere Laufen mindern
(z.B. alle 1,5 Minuten von 10 bis 6 km/h)

TRAINING FÜR FITNESS- UND PERFORMANCELÄUFER

BERGLÄUFE

ZIEL: Kraft aufbauen, schneller werden, Technik verbessern

Warm-up:

10 bis 15 Minuten – vom lockeren Laufen ins normale Ausdauer tempo steigern
(z.B. alle 2 bis 2,5 Minuten von 8 bis 12 km/h)

Hauptteil:

aerob/anaerobe Session:

2 bis 3 Serien (je nach Leistungszustand und zur Verfügung stehender Zeit)

6 bis 8 x 90 Sekunden Bergauf-Intervall mit sehr erhöhtem Steigungswinkel

(z.B. 6 bis 9 % je nach Leistungslevel)

Pause = 1 Minute sehr lockeres Laufen

Serienpause = 5 bis 8 Minuten lockeres Laufen

Cool-down:

10 Minuten vom normalen Lauftempo ins lockere Laufen mindern

(z.B. alle 2 Minuten von 12 bis 8 km/h)

TRAINING FÜR FITNESS- UND PERFORMANCELÄUFER

SIEGERINTERVALLE/„UNDER-OVER“-INTERVALLE

ZIEL: schneller werden, Tempohärte aufbauen

Warm-up:

5 bis 8 Minuten - vom lockeren Laufen ins normale Ausdauer tempo steigern

(z.B. alle 2 Minuten von 8 bis 12 km/h)

5 bis 8 Minuten - vom normalen Ausdauer tempo in ein erhöhtes Ausdauer tempo steigern

(z.B. alle 1 bis 2 Minuten von 12 bis 18 km/h)

5 Minuten Pause = sehr lockeres Laufen (z.B. 8 km/h)

Hauptteil:

aerob/anaerobe Einheit: „Under-Over“-Intervalle

2 bis 3 Serien je 9 Minuten (je nach Leistungszustand und zur Verfügung stehender Zeit)

2 Minuten hohes Ausdauer tempo + 1 Minute sehr hohes Ausdauer tempo je im Wechsel

Serienpause = 3 bis 5 Minuten lockeres Laufen

Cool-down:

8 bis 10 Minuten vom normalen Lauftempo ins lockere Laufen mindern

(z.B. alle 1,5 Minuten von 10 bis 6 km/h)

TRAINING FÜR PERFORMANCELÄUFER

SPRINTEINHEIT

ZIEL: schneller werden, Tempohärte entwickeln

Warm-up:

10 Minuten vom lockeren Laufen ins normale Ausdauer-tempo steigern

(z.B. alle 2 Minuten von 8 bis 12 km/h)

Hauptteil:

1. Sprinteinheit:

2 bis 3 Serien (je nach Leistungszustand und zur Verfügung stehender Zeit)

10 x 15 Sekunden Sprint + 15 Sekunden totale Pause mit Sprung vom Laufband im

Wechsel *(Bei hohem Tempo ca. 16 bis 18 km/h zur Frequenzentwicklung)*

Serienpause = 5 Minuten lockeres Laufen 10 km/h

2. anaerobe Einheit:

2 bis 3 Serien

5 Minuten – jeweils pro 1 Minute das Tempo um 1 km/h erhöhen; z.B.: 13-14-15-16-17 km/h

Serienpause = 5 Minuten lockeres Laufen 10 km/h

Cool-down:

10 Minuten vom normalen Lauf-tempo ins lockere Laufen mindern

(z.B. alle 2 Minuten von 12 bis 8 km/h)

ACHTUNG: nur für geübte Laufbandläufer!