



NEUE LAUFROUTINE PHASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



NEUE LAUF-ROUTINE

Gib Laufen mehr Bedeutung in deinem Training. Plane dir bestimmte Tage fürs Laufen ein und mach es so zur Routine. Dieses Programm bildet die Grundlage für eine schnellere Pace.

INHALTSVERZEICHNIS

1. MINDSET & NUTRITION

2. TRAIN & RUN 1

3. RUN 1-3



Hol dir die adidas Running App und beginne, deine Fitnessaktivitäten zu tracken.

		TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
PHASE 1 (WOCHEN 1-3)	WOCHEN 1	RUN 1	REST DAY	TRAIN & RUN 1	REST DAY	RUN 2	RUN 3	REST DAY
	WOCHEN 2	RUN 1	REST DAY	TRAIN & RUN 1	REST DAY	RUN 2	RUN 3	REST DAY
	WOCHEN 3	RUN 1	REST DAY	TRAIN & RUN 1	REST DAY	RUN 2	RUN 3	REST DAY
PHASE 2 (WOCHEN 4-6)	WOCHEN 4	RUN 4	REST DAY	TRAIN & RUN 2	REST DAY	RUN 5	RUN 6	REST DAY
	WOCHEN 5	RUN 4	REST DAY	TRAIN & RUN 2	REST DAY	RUN 5	RUN 6	REST DAY
	WOCHEN 6	RUN 4	REST DAY	TRAIN & RUN 2	REST DAY	RUN 5	RUN 6	REST DAY

NEUE LAUF-ROUTINE

Gib Laufen mehr Bedeutung in deinem Training. Plane dir bestimmte Tage fürs Laufen ein und mach es so zur Routine. Dieses Programm bildet die Grundlage für eine schnellere Pace.



MINDSET – TRAU DICH

Ein neuer Trainingsschwerpunkt kann erst mal ungewohnt und einschüchternd sein. Nutze aber die Chance, dich auf die neuen Erfahrungen, die diese Challenge mit sich bringt, einzulassen – sowohl positive als auch negative.

Umgib dich mit positiven Menschen, die deine Einstellung teilen, und lass dich von ihnen unterstützen und motivieren.

Denk dran: Angst gehört dazu, wenn man seine Komfortzone verlassen will. Nutze deine Kreativität, um sie in Vorfreude und Neugierde umzuwandeln.



ERNÄHRUNG – PROBIER NEUES AUS

Du bist gerade dabei, deine Fitness auf ein neues Level zu bringen, warum dann nicht auch deinen Gaumen neu fordern?

Nutze dieses Programm, um dich neuen Erfahrungen zu öffnen. Neue Lebensmittel machen deinen Speiseplan abwechslungsreicher und spannender. Außerdem versorgst du deinen Körper so mit allen wichtigen Nährstoffen. Schick deinen Gaumen auf Entdeckungsreise. Wag dich ab und zu an neue Dinge heran und experimentiere mit neuen Geschmäckern.

Integriere zum Beispiel einfach eine neue Farbe in Form von Obst oder Gemüse in deine Mahlzeiten.

PHASE 1 TRAIN & RUN 1

PREPARATION

Aktives und dynamisches Stretching, das die Muskulatur dehnt und mobilisiert, um den Körper optimal aufs Training oder den Lauf vorzubereiten.

STRENGTH

Ganzheitliche Kraftübungen mit Fokus auf die spezifischen Belastungsbereiche des Körpers beim Laufen. Das Training ist als Circuit mit vorgeschriebener Wiederholungszahl aufgebaut.

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT (ESD)

Bau dir eine gute Laufbasis auf und werde mit der Zeit schneller und selbstbewusster, was deine Leistungsfähigkeit betrifft. Dieser Teil des Workouts ist eigentlich als Lauf gedacht. Sollte dein Körper aber eine Pause brauchen, verwende einen Crosstrainer oder ein Fahrrad.

RECOVERY

Während des Trainings wird das Gewebe in deinem Körper fest und angespannt, was deine Leistungsfähigkeit mindert. Durch Regenerationsübungen werden Knoten in der Muskulatur gelöst und die Durchblutung angeregt. So bleibt das Gewebe weich, beweglich und weniger anfällig für Verletzungen.



PREPARATION

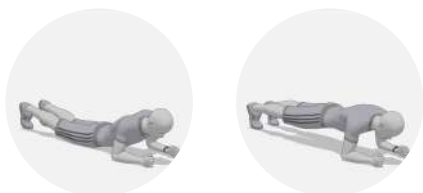
TRAIN & RUN 1

01
SET

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

LOW PLANK

30 Sekunden



1. Leg dich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden und stütz dich mit den Unterarmen auf.
2. Drück dich nach oben ab und verlagere dein Gewicht auf die Unterarme. Nimm das Kinn nach unten, damit dein Kopf in einer Linie mit deinem Körper ist. Zieh deine Zehen Richtung Schienbeine.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

INCHWORM

5 Wiederholungen

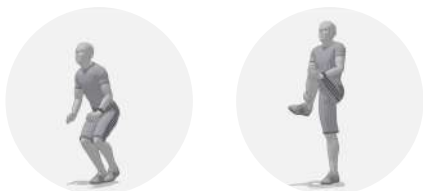


1. Steh mit den Beinen gerade und stütz dich mit den Händen nach vorne ab.
2. Spann den Bauch an und lauf mit den Händen nach vorne in die Push-up-Position, die Beine bleiben gestreckt.
3. Dann lauf mit den immer noch gestreckten Beinen in Richtung deiner Hände.

ZIEL: Dehnung der hinteren Oberschenkel-, unteren Rücken-, Gesäß- und Wadenmuskulatur.

KNEE HUG

5 Wiederholungen pro Seite

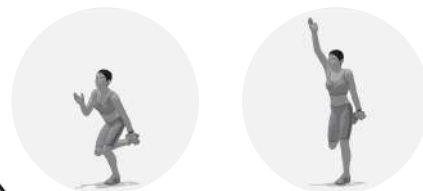


1. Hebe einen Fuß vom Boden ab und geh mit dem anderen Bein leicht in die Knie.
 2. Spann die Gesäßmuskeln des Standbeins an, greif das angewinkelte Bein unter dem Knie und zieh es in Richtung Brust, dabei streckst du das Standbein. Halte 1–2 Sekunden.
- Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Hüftbeugers.

HEEL TO GLUTE

5 Wiederholungen



1. Geh in die Knie und greif deinen rechten Knöchel von hinten mit der gegenüberliegenden Hand.
 2. Steh auf und zieh dabei deine Ferse Richtung Po, während du den anderen Arm nach oben ausstreckst. Halte 1–2 Sekunden.
- Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Hüfte (vorderes Bein) und des Oberschenkels (hinteres Bein).

STRENGTH

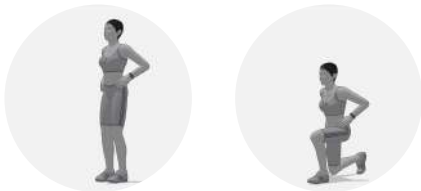
TRAIN & RUN 1

03
SETS

Once you have mastered these movements add some light weight or increase the number of sets to challenge yourself.

BACKWARD LUNGE

8 Wiederholungen pro Seite



1. Stell deine Füße schulterbreit auseinander.
2. Halte die Brust aufrecht, verlagere das Gewicht auf einen Fuß und komm mit dem anderen zurück in die Lunge-Position.
3. Wenn dein Knie kurz über dem Boden ist, drück dich zurück nach oben, indem du die Hüfte wieder aufrichtest.
4. Wiederhole auf der anderen Seite.
5. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung der Gesäßes-, hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Quadrizeps.

PUSH-UPS

8 Wiederholungen

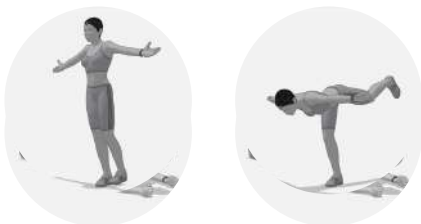


1. Starte in der klassischen Push-up-Position mit den Händen in gerader Linie unter den Schultern und ausgestreckten Beinen.
2. Halte Rumpf und Hüfte gerade, winkle die Ellbogen ab und lass dich Richtung Boden sinken.
3. Drück dich wieder nach oben, ohne den Boden zu berühren.
4. Wiederhole bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung der Brust, Arme und des Rumpfs.

INVERTED HAMSTRING

8 reps each

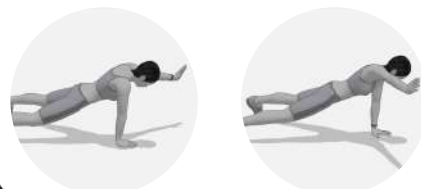


1. Steh aufrecht und streck die Arme seitlich aus. Die Schulterblätter ziehen nach hinten unten. Verlager das Gewicht auf ein Bein.
2. Lass dann den Oberkörper nach vorne unten sinken und das nicht belastete Bein nach hinten oben. Dein Ohr bleibt immer in einer Linie mit deinem Knöchel.
3. Wenn du die Dehnung auf der Oberschenkelrückseite spürst, komm in die Ausgangsposition zurück. Spanne dabei den Po und den Oberschenkel des Standbeins an.
4. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

FEEL IT: Stretching your hamstrings.

HIGH PLANK - WITH ARM LIFT

6 Wiederholungen pro Seite



1. Starte in der Push-up-Position mit deinen Händen in gerader Linie unter den Schultern und den Füßen weiter als schulterbreit auseinander.
2. Heb einen Arm und streck ihn vom Körper weg. Halte für 1–2 Sekunden.
3. Bring den Arm zurück zum Boden in gerader Linie unter der Schulter.
4. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

NEUE LAUFROUTINE (PHASE 1)

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Belastungsempfinden (RPE):

Schätze anhand einer Skala von 1–10 ein, wie anstrengend das jeweilige Intervall für dich ist.

8-9/10

HART

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

6-7/10

MODERAT

Die Atmung wird schneller. Kann grad nicht sprechen!

3-5/10

LEICHT

Ich führe die Übungen konzentriert aus und kann mich dabei noch locker unterhalten.

Schritte:

1. Warm-up
2. Intervalle laut unten stehendem Plan mit Wiederholungen wie angegeben.
3. Cool-down

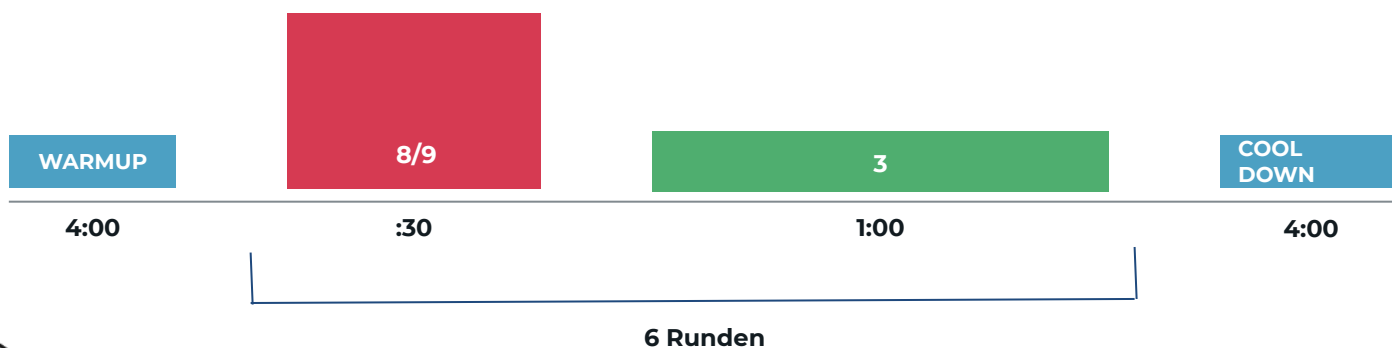
Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

Da geht noch mehr?

Option 1: Mach statt 6 Runden 7, wenn du das Gefühl hast, du könntest mehr gefordert sein. Achte aber auf eine konstante Geschwindigkeit und saubere Ausführung.

Option 2: Wenn du das Gefühl hast, die Intervalle selbst sind zu kurz, zieh die Intensität an und erhöhe deinen RPE. Du solltest die Intensität allerdings über alle Runden hinweg halten.

INTERVALL-TRAINING-SESSION (1) (17 MINUTEN)



TIME FOR RECOVERY

Nimm dir nach jedem Training oder Lauf Zeit für diese Übungen. Bearbeite Muskeln, bei denen du das Gefühl hast, dass sie mehr Aufmerksamkeit benötigen, ruhig länger. Dein Körper wird es dir danken!



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)

PREPARATION

RUN 1-3

01
SET

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

LOW PLANK

30 Sekunden



1. Leg dich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden und stütz dich mit den Unterarmen auf.
2. Drück dich nach oben ab und verlagere dein Gewicht auf die Unterarme. Nimm das Kinn nach unten, damit dein Kopf in einer Linie mit deinem Körper ist. Zieh deine Zehen Richtung Schienbeine.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

BRIDGE MARCHING

5 Wiederholungen



1. Leg dich mit dem Gesicht nach oben hin, stell die Beine auf und drück die Fersen in den Boden. .
2. Spann den Po an und bring deine Hüfte nur mit Hilfe deiner Gesäßmuskulatur nach oben, bis deine Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
3. Zieh ein Knie zur Brust, durch Beugen an der Hüfte.
4. Stell den Fuß wieder ab und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.
5. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

FEEL IT: Working your glutes and to a lesser degree your hamstrings and lower back.

INCHWORM

5 Wiederholungen

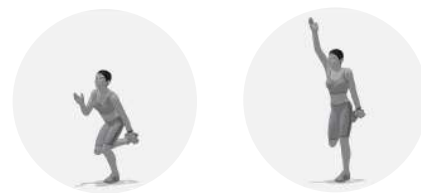


1. Steh mit den Beinen gerade und stütz dich mit den Händen nach vorne ab.
2. Spann den Bauch an und lauf mit den Händen nach vorne in die Push-up-Position, die Beine bleiben gestreckt.
3. Dann lauf mit den immer noch gestreckten Beinen in Richtung deiner Hände.

ZIEL: Dehnung der hinteren Oberschenkel-, unteren Rücken-, Gesäß- und Wadenmuskulatur.

HEEL TO GLUTE

5 Wiederholungen



1. Geh in die Knie und greif deinen rechten Knöchel von hinten mit der gegenüberliegenden Hand.
2. Steh auf und zieh dabei deine Ferse Richtung Po, während du den anderen Arm nach oben ausstreckst.
3. Lass los und kehre in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole die Übung mit dem anderen Arm und Bein bis zum Ende des Sets.

FEEL IT: Stretching your quadriceps and hip flexors.

PREPARATION

RUN 1-3

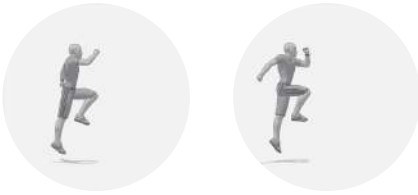
continued

01
SET

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

POWER SKIP

10 Meter

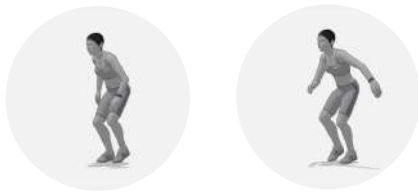


1. Steh aufrecht mit den Beinen hüftbreit auseinander.
2. Heb ein Knie und den gegenüberliegenden Arm nach vorne oben.
3. Bring den Fuß zurück auf den Boden und hüpf leicht nach vorne, während du das andere Knie und den anderen Arm anhebst.
4. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite, dann abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung des ganzen Körpers.

QUICK FEET

10 Sekunden



1. Starte in der athletischen Grundposition mit leicht gebeugten Knien, Hüftschwerpunkt leicht nach hinten und leicht angewinkelten Armen.
2. Mach so schnell du kannst kleine Schritte vorwärts (etwa 5 cm). Die Arme sind locker und sollten sich langsam und rhythmisch bewegen.
3. Wiederhole bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Stabilisierung der Hüfte, Knie und Knöchel und Förderung der Koordination.

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Some intro copy can go in this space here. Can delete from this page if not needed.

Belastungsempfinden (RPE):

Schätze anhand einer Skala von 1–10 ein, wie anstrengend das jeweilige Intervall für dich ist.

8-9/10

HART

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

6-7/10

MODERAT

Die Atmung wird schneller. Kann grad nicht sprechen!

3-5/10

LEICHT

Ich führe die Übungen konzentriert aus und kann mich dabei noch locker unterhalten.

Schritte:

1. Warm-up
2. Intervalle laut unten stehendem Plan mit Wiederholungen wie angegeben.
3. Cool-down

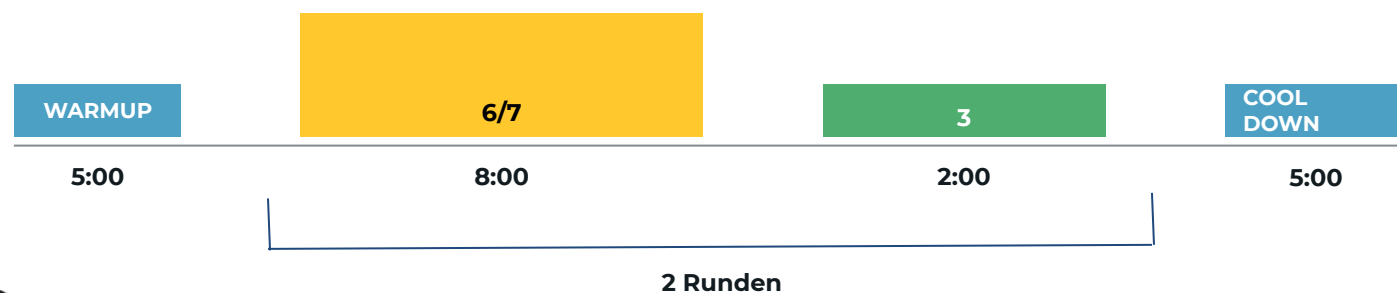
Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

Da geht noch mehr?

Option 1: Mach statt 2 Runden 3, wenn du das Gefühl hast, du könntest mehr gefordert sein. Achte aber auf eine konstante Geschwindigkeit und saubere Ausführung.

Option 2: Wenn du das Gefühl hast, die Intervalle selbst sind zu kurz, zieh die Intensität an und erhöhe deinen RPE. Du solltest die Intensität allerdings über alle Runden hinweg halten.

INTERVALL-TRAINING-SESSION (1) (30 MINUTEN)

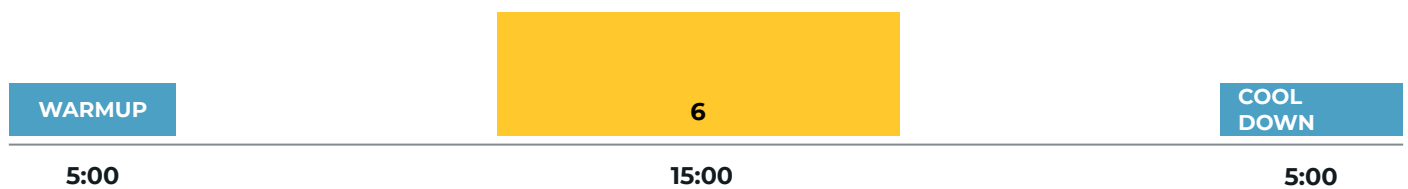


ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

INTERVALL-TRAINING-SESSION (2) (29 MINUTEN)



ANAEROBES SCHWELLENTRAINING (3) (25 MINUTEN)



TIME FOR RECOVERY

Nimm dir nach jedem Training oder Lauf Zeit für diese Übungen. Bearbeite Muskeln, bei denen du das Gefühl hast, dass sie mehr Aufmerksamkeit benötigen, ruhig länger. Dein Körper wird es dir danken!



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)