



NEUE BESTZEITEN

PHASE 2



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



NEUE BEST- ZEITEN

STELL DICH EINER NEUEN CHALLENGE - Dieser Trainingsplan macht dich fit für eine neue Bestzeit (für Anfänger / fortgeschrittene Anfänger) Du läufst schon etwas länger und findest, es ist Zeit für eine neue persönliche Bestzeit? Dieses Programm hält Tipps und Methoden bereit, mit denen du deine aktuelle Bestzeit brechen kannst.

INHALTSVERZEICHNIS

1. MINDSET & NUTRITION
2. TRAIN & RUN 3
3. RUN 3-4
4. TRAIN & RUN 4
5. RUN 3-4



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	REST DAY	TRAIN & RUN 2
	WOCHEN 2	RUN 1	REST DAY	TRAIN & RUN 1	REST DAY	RUN 2	REST DAY	TRAIN & RUN 2
	WOCHEN 3	RUN 1	REST DAY	TRAIN & RUN 1	REST DAY	RUN 2	REST DAY	TRAIN & RUN 2

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



POWERED BY EXOS

NEUE BESTZEITEN (PHASE 2)

NEUE BEST- ZEITEN

STELL DICH EINER NEUEN CHALLENGE - Dieser Trainingsplan macht dich fit für eine neue Bestzeit (für Anfänger / fortgeschrittene Anfänger) Du läufst schon etwas länger und findest, es ist Zeit für eine neue persönliche Bestzeit? Dieses Programm hält Tipps und Methoden bereit, mit denen du deine aktuelle Bestzeit brechen kannst.



MINDSET - VISUALIZE SUCCESS

Du nährst dich einem bedeutenden Meilenstein? Visualisiere den Erfolg! Wenn du dir vorstellen kannst, dein Ziel zu erreichen, kannst du es auch erreichen.

Nimm dir vor dem Aufstehen ein paar Minuten Zeit. Sitz ruhig und aufrecht im Bett und lass deinen Atem tief und frei fließen. Leg bei jedem dritten Atemzug etwas fest, das du heute tun wirst, um deinem Ziel näher zu kommen.

Wiederhole die Übung so lange, bis du dich bereit fühlst, deine Pläne für diesen Tag umzusetzen.



ERNÄHRUNG – ENERGIESPEICHER FÜLLEN

Egal ob du morgens, nachmittags oder abends trainierst, versuche, davor und danach zu essen. So hältst du deinen Energielevel stabil, bleibst wach und frisch – sowohl physisch als auch mental – und beschleunigst die Regeneration nach intensiven Trainingssessions.

Die Kombination aus Kohlehydraten und Proteinen ist ein echter After-Workout-Allrounder: Muskeln werden aufgebaut, die Regeneration beschleunigt und Körper und Gehirn mit neuer Energie versorgt. Nicht vergessen: ausreichend trinken! Ein Shake, eine fettarme Schoko-Milch oder griechischer Joghurt mit Früchten und Honig sind die idealen Snacks nach dem Training.

PHASE 2 TRAIN & RUN 3

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 3

01
SET

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

LOW PLANK

45 Sekunden

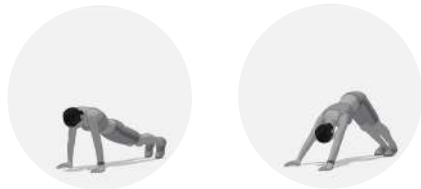


1. Leg dich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden und stütz dich mit den Unterarmen auf.
2. Drück dich nach oben ab und verlagere dein Gewicht auf die Unterarme. Nimm das Kinn nach unten, damit dein Kopf in einer Linie mit deinem Körper ist. Zieh deine Zehen Richtung Schienbeine.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

INCHWORM

5 Wiederholungen

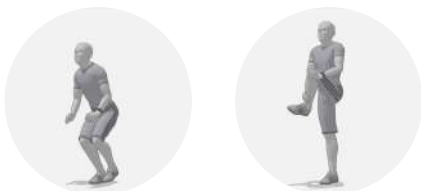


1. Steh mit den Beinen gerade und stütz dich mit den Händen nach vorne ab.
2. Spann den Bauch an und lauf mit den Händen nach vorne in die Push-up-Position, die Beine bleiben gestreckt.
3. Dann lauf mit den immer noch gestreckten Beinen in Richtung deiner Hände.

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

KNEE HUG

5 Wiederholungen pro Seite

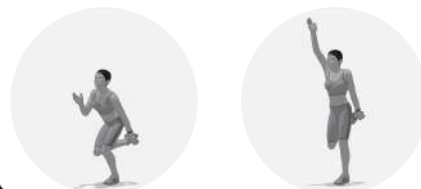


1. Steh aufrecht und lass die Arme seitlich hängen. Heb dann einen Fuß vom Boden ab und geh mit dem anderen Bein leicht in die Knie.
2. Spann die Gesäßmuskeln des Standbeins an und greif das angewinkelte Bein unter dem Knie und zieh es in Richtung Brust, dabei streckst du das Standbein. Halte 1–2 Sekunden.
3. Lass los und kehre in die Ausgangsposition zurück. Dann wiederhole die Übung mit dem anderen Bein. Wiederhole abwechselnd bis zum Ende des Sets.

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

HEEL TO GLUTE

5 Wiederholungen pro Seite



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.
3. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung des Quadrizeps und Hüftbeugers.

STRENGTH

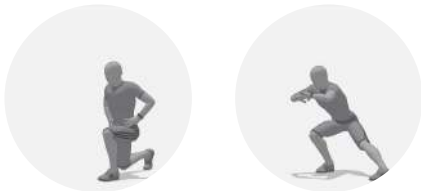
TRAIN & RUN 3

03
SETs

Sobald du diese Bewegungen gemeistert hast, füge leichtes Gewicht hinzu oder erhöhe die Anzahl der Sätze, um dich selbst herauszufordern.

BACKWARD LUNGE TO SIDE LUNGE

8 Wiederholungen pro Seite



1. Mach einen kleinen Ausfallschritt nach hinten und komm in eine Lunge-Position. Lass die Hüfte Richtung Boden sinken und halte dein Knie kurz über dem Boden.
2. Komm zurück in die Ausgangsposition.
3. Mach mit dem gleichen Bein einen Schritt zur Seite und schieb die Hüfte über dem Standbein wie bei einem Squat nach hinten unten. Das andere Bein bleibt gestreckt.
4. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Leiste und Kräftigung der Gesäß-, hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Quadrizeps.

UP DOWNS

6 Wiederholungen

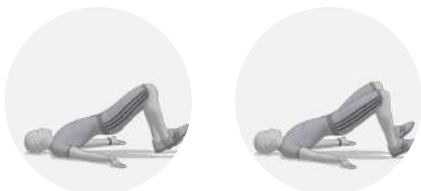


1. Starte im Unterarmstütz, die Handflächen liegen flach am Boden, die Arme bilden eine Linie mit den Schultern.
2. Drück dich nach oben ab und verlagere dein Gewicht auf die Unterarme. Nimm das Kinn nach unten, damit dein Kopf in einer Linie mit deinem Körper ist. Zieh deine Zehen Richtung Schienbeine.
3. Drück dich dann mit einem Arm hoch in den Liegestütz und zieh den anderen nach.
4. Komm wieder zurück nach unten in den Unterarmstütz.

ZIEL: Kräftigung der Schultern, Arme und des Oberkörpers.

MARCHING BRIDGE

8 Wiederholungen pro Seite



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. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

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

TRUNK ROTATION - STANDING

8 Wiederholungen pro Seite



1. Stell die Füße weiter als schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, und streck die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.
2. Verlager das Gewicht auf einen Fuß, geh leicht in die Knie und dreh deine Hüfte und deinen Oberkörper um etwa 90 Grad zur Seite.
3. Komm zurück in die Ausgangsposition und wiederhole das Gleiche auf der anderen Seite.
4. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Hüfte und des Oberkörpers.

NEUE BESTZEITEN (PHASE 2)

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Belastungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, 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 fühle die Übungen konzentriert aus und kann mich dabei noch locker unterhalten.

Pace:

Deine aerob-anaerobe Schwelle zu erhöhen, ist die Grundlage für eine neue Bestzeit. Lauf ein „angenehm hartes“ Tempo, d. h. möglichst nah an deiner Race-Pace, ohne die Laktatschwelle zu überschreiten.

Steps:

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?

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.

ANAEROBES SCHWELLENTRAINING (3) (35 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.



POWERED BY EXOS

(PHASE 2)

PREPARATION

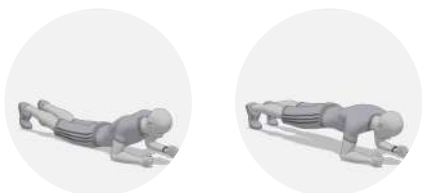
RUN 3

01
SET

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

LOW PLANK

45 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.

MARCHING BRIDGE

5 Wiederholungen pro Seite



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.

ZIEL: Kräftigung der Gesäßmuskulatur und leichte Kräftigung der hinteren Oberschenkel- und unteren Rückenmuskulatur.

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.

SIDE LUNGE

5 Wiederholungen pro Seite



1. Stell die Beine schulterbreit auseinander.
2. Verlagere das Gewicht auf eine Seite und schieb die Hüfte über dem Standbein wie bei einem Squat nach hinten unten. Das andere Bein bleibt gestreckt.
3. Drück dich mit dem Standbein wieder zurück nach oben in die Ausgangsposition.
4. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur sowie des Quadrizeps. Dehnung der Oberschenkelinnenseiten (gestrecktes Bein).

NEUE BESTZEITEN (PHASE 2)

PREPARATION

RUN 3

fortgesetzt

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

CARIOCA

10 Meter

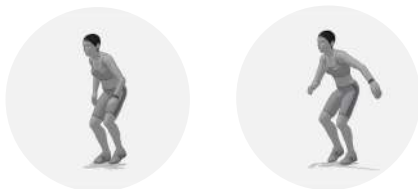


1. Steh aufrecht.
2. Beweg dich nach rechts, indem du die Hüfte drehst und mit dem linken Bein vor dem Körper kreuzt.
3. Dreh die Hüfte in die andere Richtung, indem du mit dem linken Bein hinter dem Körper kreuzt.
4. Wiederhole über die vorgegebene Distanz und wechsele dann in die andere Richtung.

ZIEL: Dehnung und Mobilisierung des Rumpfs.

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

Belastungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, 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.

Pace:

Deine aerob-anaerobe Schwelle zu erhöhen, ist die Grundlage für eine neue Bestzeit. Lauf ein „angenehm hartes“ Tempo, d. h. möglichst nah an deiner Race-Pace, ohne die Laktatschwelle zu überschreiten.

Steps:

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?

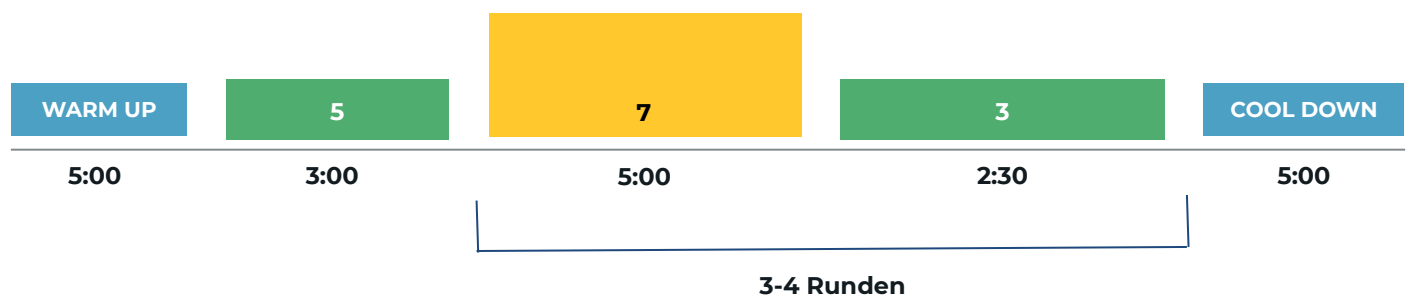
Wenn du das Gefühl hast, die Intervalle selbst sind zu kurz, zieh die Intensität an und erhöhe deinen RPE. Du solltest die Intensität allerdings über alle Runden hinweg halten.

ANAEROBES SCHWELLENTRAINING (3) (35 MINUTEN)



ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

INTERVALL-TRAINING-SESSION (3) (35 - 43 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.



POWERED BY EXOS

(PHASE 2)

PHASE 2 TRAIN & RUN 4



NEUE BESTZEITEN (PHASE 2)

PREPARATION

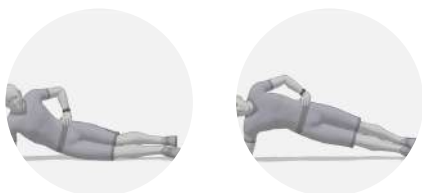
TRAIN & RUN 4

01
SET

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

LOW SIDE PLANK

Sekunden pro Seite



1. Leg dich seitlich auf den Boden und stütz dich auf deinem Unterarm ab. Die Beine liegen übereinander.
2. Drück dich mit dem Unterarm ab und bring deine Hüfte nach oben. Das Gewicht liegt auf deinem Unterarm und dem unteren Fuß.
3. Halte die Position solange, wie angegeben und wiederhole die Übung dann auf der anderen Seite.

ZIEL: *Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.*

LEG CRADLE

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, halte das angewinkelte Bein am Knie mit der Hand auf der gleichen Seite und am Knöchel mit der anderen Hand.
3. Strecke das Standbein durch und zieh das angewinkelte Bein zur Brust, bis du eine leichte Dehnung spürst.
4. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: *Dehnung der äußeren Hüftmuskulatur.*

PLIE SQUAT

5 Wiederholungen

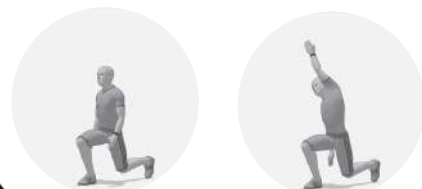


1. Stell die Beine weiter als schulterbreit auseinander, lass die Arme hängen, dreh die Knie und Zehen nach außen.
2. Beginne die Bewegung mit deiner Hüfte und lass sie nach hinten unten in einen Squat sinken, während du die gestreckten Arme auf Schulterhöhe bringst. Die Knie zeigen weiterhin nach außen.
3. Komm im gleichen Bewegungsrhythmus in die Ausgangsposition zurück.

ZIEL: *Dehnung der Leiste und Training der Gesäß-, hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Quadrizeps.*

BACKWARD LUNGE - W/ LATERAL FLEXION

5 Wiederholungen pro Seite



1. Mach einen Ausfallschritt nach hinten in die Lunge-Position. Spann das Gesäß an.
2. Strecke den Arm auf der Seite des hinteren Beins über den Kopf nach oben und beuge deinen Oberkörper zur anderen Seite.
3. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.
4. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: *Dehnung der äußeren Hüftmuskulatur.*

NEUE BESTZEITEN (PHASE 2)

STRENGTH

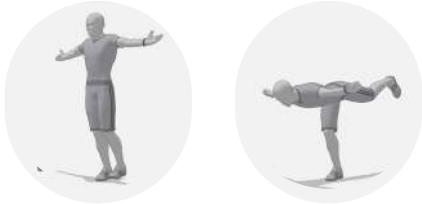
TRAIN & RUN 4

03
SETS

Sobald du diese Bewegungen gemeistert hast, füge leichtes Gewicht hinzu oder erhöhe die Anzahl der Sätze, um dich selbst herauszufordern.

INVERTED HAMSTRING

8 Wiederholungen pro Seite

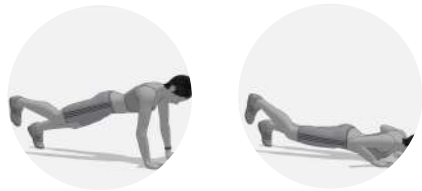


1. Steh aufrecht und streck die Arme seitlich aus. Die Schulterblätter ziehen nach hinten unten. Verlager das Gewicht auf ein Bein.
2. Lass dann den Oberkörper nach vorne unten sinken und das nicht belastete Bein nach hinten oben. Dein Ohr bleibt immer in einer Linie mit deinem Knöchel.
3. Wenn du die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

ZIEL: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

SINGLE LEG PUSH-UPS

8 Wiederholungen pro Seite

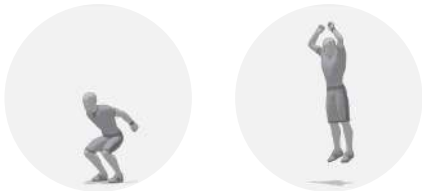


1. Starte in der klassischen Push-up-Position mit den Händen in gerader Linie unter den Schultern und ausgestreckten Beinen.
2. Heb einen Fuß etwa 5–10 cm vom Boden ab, das Bein bleibt gestreckt.
3. Halte Rumpf und Hüfte gerade, winkle die Ellbogen ab und lass dich Richtung Boden sinken.
4. Drück dich wieder nach oben, ohne den Boden zu berühren.
5. Vervollständige erst ein Set auf einer Seite, bevor du mit der anderen weitermachst.

ZIEL: Kräftigung der Brust, Arme und des Rumpfs.

JUMP SQUATS - SINGLES

8 Wiederholungen

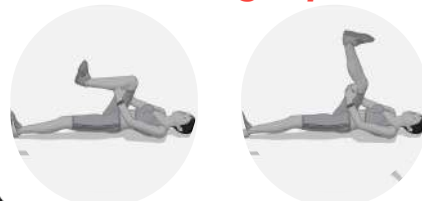


1. Stell deine Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander.
2. Geh in die Knie, wobei der Oberkörper gerade bleibt. Spring senkrecht nach oben. Drück dabei deine Hüfte durch und zieh die Zehen in Richtung Schienbein.
3. Federe die Landung mit einem Squat ab.
4. Komm dann zurück in die Ausgangsposition.

ZIEL: Mobilisierung der Hüfte, Knie und Knöchel.

BENT KNEE HAMSTRING STRETCH

5 Wiederholungen pro Seite



1. Leg dich auf den Rücken, die Beine sind ausgestreckt. Zieh ein Knie in Richtung Brust und halte es mit beiden Händen in der Kniekehle.
2. Strecke das ausgestreckte Bein so weit wie möglich durch, ohne dass sich das angewinkelte Bein von der Brust wegbewegt. Halte die Dehnung für 2 Sekunden.
3. Vervollständige erst ein Set auf einer Seite, bevor du mit der anderen weitermachst.

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

NEUE BESTZEITEN (PHASE 2)

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Belastungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, 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.

Pace:

Deine aerob-anaerobe Schwelle zu erhöhen, ist die Grundlage für eine neue Bestzeit. Lauf ein „angenehm hartes“ Tempo, d. h. möglichst nah an deiner Race-Pace, ohne die Laktatschwelle zu überschreiten.

Schritte:

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

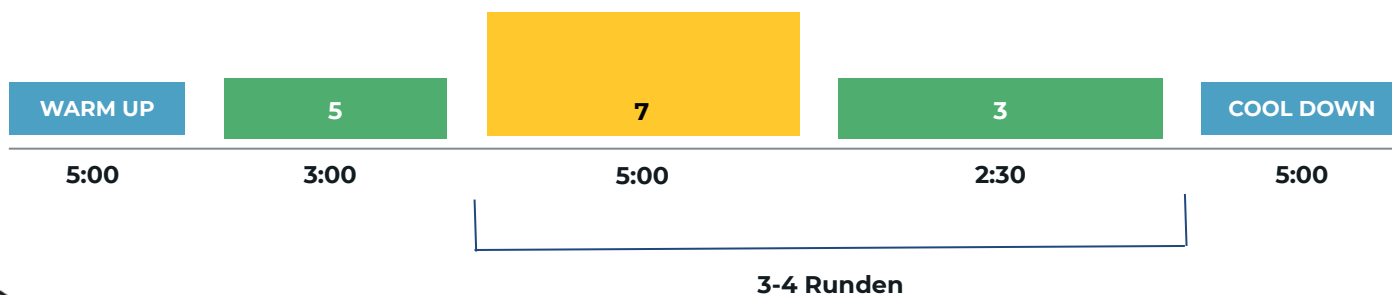
Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

Da geht noch mehr?

Option 1: Mach statt 3 Runden 4, 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 (4) (35 - 43 MINUTEN)



NEUE BESTZEITEN (PHASE 2)



POWERED BY EXOS

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.



POWERED BY EXOS

(PHASE 2)

PREPARATION

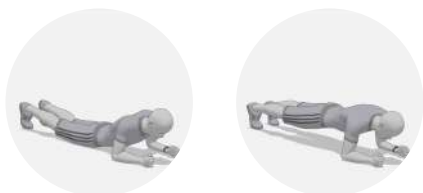
RUN 4

01
SET

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

LOW PLANK

45 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.

MARCHING BRIDGE

5 Wiederholungen pro Seite



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.

ZIEL: Kräftigung der Gesäßmuskulatur und leichte Kräftigung der hinteren Oberschenkel- und unteren Rückenmuskulatur.

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.

SIDE LUNGE

5 Wiederholungen pro Seite



1. Stell die Beine schulterbreit auseinander.
2. Verlagere das Gewicht auf eine Seite und schieb die Hüfte über dem Standbein wie bei einem Squat nach hinten unten. Das andere Bein bleibt gestreckt.
3. Drück dich mit dem Standbein wieder zurück nach oben in die Ausgangsposition.
4. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur sowie des Quadrizeps. Dehnung der Oberschenkelinnenseiten (gestrecktes Bein).

NEUE BESTZEITEN (PHASE 2)

PREPARATION

RUN 4

fortgesetzt

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

CARIOCA

10 Meter

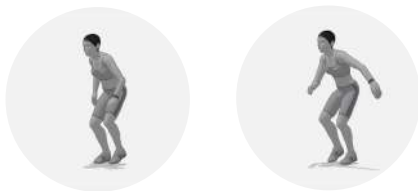


1. Steh aufrecht.
2. Beweg dich nach rechts, indem du die Hüfte drehst und mit dem linken Bein vor dem Körper kreuzt.
3. Dreh die Hüfte in die andere Richtung, indem du mit dem linken Bein hinter dem Körper kreuzt
4. Wiederhole über die vorgegebene Distanz und wechsele dann in die andere Richtung

ZIEL: Dehnung und Mobilisierung des Rumpfs.

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

Belastungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, 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.

Pace:

Deine aerob-anaerobe Schwelle zu erhöhen, ist die Grundlage für eine neue Bestzeit. Lauf ein „angenehm hartes“ Tempo, d. h. möglichst nah an deiner Race-Pace, ohne die Laktatschwelle zu überschreiten.

Steps:

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?

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.

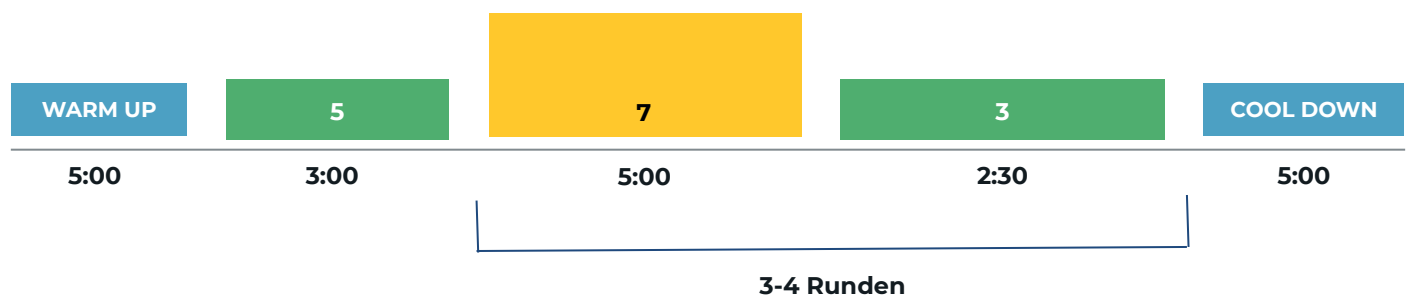
ANAEROBES SCHWELLENTRAINING (4) (35 MINUTEN)



NEUE BESTZEITEN (PHASE 2)

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

INTERVALL-TRAINING-SESSION (4) (35 - 43 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.



POWERED BY EXOS

(PHASE 2)