

ADIDAS RUNNERS
TAKE IT FORWARD TRAININGSPPLAN
LAUF 30 KM IN 3 WOCHEN

WOCHE 1

TAG 1

INTRO SESSION

CHALLENGE
+ TRAININGSPPLAN

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

**5-7 KM DRILLS
& INTERVALLE**

LAUFBAND-WORKOUT

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

TAG 2

REST DAY

TAG 3

IG LIVE TLK TECH & AUSRÜSTUNG

INNOVATION & NEXT LEVEL

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

TAG 4

4-8KM

EASY RUN

TAG 5

REST DAY

TAG 6

7-17KM

BUILD BASE

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

TAG 7

REST DAY

WOCHE 2

TAG 1

6-8 KM DRILLS & TEMPO

MOVE FORWARD

[INSTAGRAM @LINOSCHKAH_2.0 / ZWIFT](#)

TAG 2

REST DAY

TAG 3

IG LIVE ERNÄHRUNG

INNOVATION & NEXT LEVEL

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

TAG 4

4-8KM

EASY RUN

TAG 5

REST DAY

TAG 6

8-19KM

BUILD BASE

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

TAG 7

REST DAY

WOCHE 3

TAG 1

4-6 KM DRILLS & EVALUIERUNG

MOVE FORWARD

[INSTAGRAM @LINOSCHKAH_2.0 / ZWIFT](#)

TAG 2

REST DAY

TAG 3

IG LIVE KRAFT

INNOVATION & NEXT LEVEL

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

TAG 4

4-8KM

EASY RUN

TAG 5

REST DAY

TAG 6

10-21KM

BUILD BASE

[INSTAGRAM @AWANRUN / ZWIFT](#)

TAG 7

IG LIVE TLK

RECOVERY & MINDSET & SUMMARY

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)



GLOSSAR

SESSIONS ÜBERBLICK

ERKLÄRUNG

MOVE FORWARD

Die wöchentliche Move Forward Session ist ein Lauf-Intervall-Workout für bessere Performance – egal auf welchem Level. Sei live dabei mit Zwift und Coach Lina oder auch offline. Fang mit einem Warm-up an, mach weiter mit Drills und Strides und gib bei einem Fartlek-Workout, wo du die Pace veränderst, alles. Wiederhole dies 3-5 Mal bevor du zu einem abschließendem Cool-down mit Dehnübungen übergehst.

INNOVATION & NEXT LEVEL

adidas Runners veranstalten wöchentliche Instagram Live Sessions, wo dich Workouts, Talks, Ernährungstipps und mehr erwarten. Deine adidas Runners Coaches werden dich mit innovativen Fitnessideen dabei unterstützen, dein Training aufs nächste Level zu bringen. So bekommst du die richtigen Tools und Fertigkeiten, um deine tägliche Trainingsroutine upzugraden.

BUILD BASE SESSION

Beim Basistraining geht es um Ausdauer. Versuch dich an die vorgeschriebene Zeit zu halten und wähle eine angenehme Pace, die du konstant halten kannst. Die Intensität sollte angenehm sein, die Anstrengung sollte von der Dauer nicht der Geschwindigkeit ausgehen. Du kannst diese Session als Workout auf Zwift mit Coach Awan oder offline machen.

RECOVERY RUN

Der Easy Run gibt deinem Körper die Möglichkeit, aktiv zu sein und sich trotzdem zu erholen und die Impulse des intensiven Trainings zu verarbeiten. Halte die Intensität niedrig und lauf nur in der vorgeschriebenen Zeit. Vergiss nicht auf Warm-up und Cool-down.

RECOVERY DAY

Hör auf deinen Körper und gib ihm Zeit für Erholung. An diesen Tagen solltest du nicht laufen gehen und nur niedrig-intensive und kurze Aktivitäten wählen. Regeneration und Ruhe sind wichtig, um Fortschritte zu machen.

WORKOUT- ELEMENTE

ERKLÄRUNG

MOVEMENT PREP

5-Minuten-Set an Aufwärmübungen, um Muskeln und Gelenke aufs Laufen vorzubereiten. Du kannst die Übungen am Platz oder während einer Vorwärtsbewegung ausführen. Übungen: Knee-Hugs, Quad-Stretch, Outside Thigh Stretch, Squats, Lunges und Reactive Jumps 10x/10 Schritte pro Übung. Während der Live Sessions bekommst du Tipps von den Coaches.

WARM-UP RUN

Nutze den Warm-up Run, um deinen Kreislauf nach den Aufwärmübungen auf den intensiveren Teil des Workouts vorzubereiten.

DRILLS

Set mit 10 Übungen für eine bessere Lauftechnik und als Vorbereitung auf hochintensive Lauf-Sessions. Kreise deine Knöchel und fahre fort mit Skipping, High-Knees, Butt-Kicks, Straight-Leg-Running, A-Skips, B-Skips, Jumping Drills und zwei kurzen Sprints (+ langsames Zurückgehen). Dauer: 30 min

STRIDES

Die letzte Vorbereitung vor dem Lauf: Absolviere einen kurzen Lauf (60-80 m), starte langsam und beschleunige auf 85 % deiner maximalen Geschwindigkeit. Wiederhole das dreimal und geh gemütlich zurück, um dich zwischen den Runden zu erholen.

HOHE INTENSITÄT (MOVE FORWARD SESSION)

Die Move Forward Sessions werden als Fartlek gelaufen. Die hochintensiven Abschnitte dauern 4 Minuten. Versuche immer gleich schnell zu laufen und finde eine Pace, die du für 30-40 min halten kannst. Atme gleichmäßig und pass deine Anstrengungen an dein Körpergefühl an.

NIEDRIGE INTENSITÄT (MOVE FORWARD SESSION)

Die niedrig-intensiven Sessions sollen dir dabei helfen, dich zwischen den hochintensiven zu erholen. Lockeres Laufen beruhigt deinen Puls und deine Atmung und bereitet dich auf den nächsten intensiven Lauf vor.

COOL DOWN RUN

Nutze den Cool Down Run, um deinen Kreislauf zu beruhigen und deine Beinmuskulatur zu lockern, bevor du das Workout beendest.

STRETCH

Der Stretch ist der letzte Part der Cool-down-Periode und beendet deine Session. Absolviere ein paar Übungen, die deine Muskulatur lockern und dehnen. Unsere Coaches zeigen dir bei den Live Sessions, wie du dich nach deinem Lauf am besten dehnt.

DISTANZEN

Der Trainingsplan hilft dir nicht nur dabei, 30 km in 3 Wochen zu laufen, sondern gibt Läufer*innen jeden Levels die Möglichkeit, ihre Laufperformance zu verbessern und Fortschritte zu machen. Bist du Anfänger*in und läufst höchstens 1-2 Mal pro Woche, solltest du dich an die kürzeren Distanzen halten. Bist du fortgeschritten und trainierst 3-4 Mal pro Woche, halte dich an die weiteren Distanzen.

EASY RUN (REGENERATIONSLÄUFE)

Bei den Easy Runs in der Regenerationslauf-Session geht es um niedrige Intensität und wenig Anstrengung. Deine Atmung sollte möglichst ruhig und gleichmäßig sein, dein Laufstil kontrolliert und rhythmisch. Diese Easy Runs sollen dir dabei helfen, Fortschritt aufzubauen und die Impulse der intensiven Sessions zu verarbeiten.

EASY RUN (BASISTRAINING)

Easy Runs in der Basistraining-Session verlangen eine konstante aber nicht zu intensive Anstrengung. Puls und Atmung sind leicht erhöht, aber nicht annähernd so wie bei den hochintensiven Fartlek Sessions. Du solltest die Intensität über eine längere Zeit halten können.