



8 Wochen to go --> 21 Km

Woche	September						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
36	2 Intervall Lauf Training T5-10 mit Sandra	3 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	4 Tempo Lauf Training 60' locker inkl 3x15' T21 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching	5 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	6 Tempo Lauf Training 60' T21 inkl 4x4' T10 AktivPause 4' Rumpf/Beine Stabi + Stretching	7 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen	8 Pause
37	9 Intervall Lauf Training T5-10 mit Sandra	10 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	11 Tempo Lauf Training 60' locker inkl 3x20' T21 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching	12 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	13 Tempo Lauf Training 60' T21 5x 100m. Bergauf Tempo T10 Rumpf/Beine Stabi + Stretching	14 10km Ämmelauf Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen	15 Pause
38	16 Intervall Lauf Training T5-10 mit Sandra	17 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	18 Tempo Lauf Training 75' locker inkl 20' 15' 10' T10 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching	19 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	20 Tempo Lauf Training 120' locker inkl 4x20' T21 AktivPause 4' Rumpf/Beine Stabi + Stretching	21 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen	22 Pause
39	23 Intervall Lauf Training T5-10 mit Sandra	24 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	25* Tempo Lauf Training 90' locker inkl 4x20' T21 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching	26 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	27 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf/Beine Stabi + Stretching	28 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen	29 Pause

Woche	Oktober						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
40	30 Intervall Lauf Training T5-10 4x (4x600) T10 AktivPause 200m	1 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	2 Tempo Lauf Training 45' locker inkl 3x15' T21 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching	3 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	4 Tempo Lauf Training 60' T21 inkl 4x4' T10 AktivPause 4' Rumpf/Beine Stabi + Stretching	5 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen	6 Pause
41	7 Intervall Lauf Training T5-10 2-3x (400-600-800-600-400) T5 pause 30' + SP 4'	8 Erholungslauf 30-40' Blackroll oder Dehnen	9 Tempo Lauf Training 50' locker inkl 3x20' T21 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching	10 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	11 Tempo Lauf Training 120' locker inkl 4x20' T21 AktivPause 4' Rumpf/Beine Stabi + Stretching	12 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen	13 Pause
42	14 Intervall Lauf Training T5-10 mit Sandra	15 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	16 Tempo Lauf Training 75' locker inkl 20' 15' 10' T10 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching	17 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	18 Tempo Lauf Training 90' T21 5x 100m. Bergauf Tempo T10 Rumpf/Beine Stabi + Stretching	19 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Rumpf Stabi / Kräftigung Blackroll oder Dehnen	20 Pause
43	21 Intervall Lauf Training T5-10 mit Sandra	22 Erholungslauf 30-40' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	23 Tempo Lauf Training 90' locker inkl 4x15' T21 AktivPause 4' Rumpf/Füsse Kräftigung + Stretching	24 Pause 30' oder Alternativ Blackroll oder Dehnen	25 Pause oder Erholungslauf 30' 3-5 steigerungslauf 120meter Blackroll oder Dehnen	26 Pause oder lockere Joging max 30'	27 Luzern Einlaufen 21km Auslaufen

Grundkonzept Lauftraining Team FitSport

VeroDurrer SMS/Watsapp 079 405 3760

3 bis 5 Lauf Trainings / Wochen

Schule Ferien

T5 = Tempolauflauf 5km T10 = Tempolauflauf 10km (=> Schwelle) T21= Tempo 21km

3 bis 5 Kondition (Stabilisation oder Kräftigung) Einheiten / Woche

Easy Mittlere Streng Kondi

Immer abwechseln nie 2 rot Einheit nacheinander (in der gleiche Disziplin)

Vor Intervall / Tempo Laufeinheit: 5-10 Minuten locker Joggen, mobilisieren-Kräftigen, Lauf ABC und evt Seilesprung, 3-5 lockere Steigerungslauf (techniklauf)

Intervall Lauf Training A : 4x (4x600) T10 AktivPause 200m' + Seriepause 4'

Nach ein Intervall und Tempo Laufeinheit: 5-10 Minute ausjoggen/cooldown, Stretching und oder Blackroll Massage.

Intervall Lauf Training B : 3x (400-600-800-600-400) T5 pause 30' + SP 4'

Stabilisation - Kräftigung - Lauf ABC => Youtube.com -> FitSportCoach

Erholungslauf oder Alternativ => Velo, schwimmen, Biken als Erholung Variatione

Intervall Lauf Training C : 2x (3x 400-400-400) T5 pause 3' + Seriepause 5'