

Trainingsplan

Woche 1 bis 2 - Eingewöhnung

Tag 1

Laufen GLA (20 - 30 Minuten)

Tag 2

Krafttraining I
Core & Hang

Tag 3

Laufen GLA (20 - 30 Minuten)

Woche 3 bis 6 - Muskelaufbau

Tag 1

Krafttraining II
Core & Hang
Laufen GLA (20 - 30 Minuten)

Tag 2

Sprint
Laufen GLA (30-40 Minuten)

Tag 3

Krafttraining II
Core & Hang
Laufen GLA (20 - 30 Minuten)

Woche 7 bis 8 - Power

Tag 1

Laufen Intervalle
Core & Hang

Tag 2

ggf. Sprint
Krafttraining III
Laufen GLA (30 - 40 Minuten)

Tag 3

Krafttraining III
Laufen GLA (30 - 40 Minuten)

Woche 9 bis 12 - Kraftausdauer

Tag 1

Laufen Intervalle
Core & Hang

Tag 2

ggf. Sprint (max. 1x pro Woche)
Kraftausdauerzirkel
Laufen GLA (20-30 Minuten)

Tag 3

Laufen Intervalle
ODER
Laufen GLA (40-60 Min.)

Core & Hang

Laufen GLA

Laufen Intervalle

Krafttraining I - Eingewöhnung

Krafttraining II - Hypertrophie

Krafttraining III - Superset

Kraftausdauerzirkel

Belastung: 30-45 Sek. (Hang maximal) / Runden: 3 / durchrotieren ohne Pause

60-80% der Hfmax; sehr leichte bis mittlere Anstrengung

Intensive Belastung wechselt sich mit entspanntem Traben ab

Wiederholungen: 15 / Sätze: 2-3 / Pause 1-2 Min.

Wiederholungen: 8-12 / Sätze: 3 / Pause 2-3 Min.

Wiederholungen: 5 + 12 / Sätze: 3 / Pause: 3-4 Min.

Belastung: 30-45 Sek. / Runden: 3 / alle hintereinander, dann 1-2 Min. Pause.

