



KING OF OBSTACLES.

---

# HOW TO BECOME A HOTFOOTRUNNER

---

**TRAININGSPLAN HOT-10/12**

#DAUERBRENNER

# TRAININGSPLAN HOT-10/12

## #DAUERBRENNER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	3x 15 min Laufen (dazwischen 2 min Gehpause)	Ruhetag	Dauerlauf <sup>1</sup> über 20 min	Ruhetag	Ruhetag	3x 15 min Laufen (dazwischen 2 min Gehpause)	Ruhetag
2	4x 15 min Laufen (dazwischen 3 min Gehpause)	Ruhetag	Dauerlauf über 25 min	Ruhetag	Krafttraining <sup>2</sup>	3x 30 min Laufen (dazwischen 3 min Gehpause)	Ruhetag
3	Dauerlauf über 25 min	Ruhetag	Dauerlauf 45 min mit 3 Steige- rungsläufen <sup>3</sup>	Ruhetag	Koordinations- training <sup>4</sup>	Ruhetag	Dauerlauf über 30 min
4	Ruhetag	Dauerlauf über 45 min	Ruhetag	Dauerlauf über 30 min mit 5 Steigerungs- läufen	Ruhetag	Krafttraining	Ruhetag


# TRAININGSPLAN HOT-10/12

## #DAUERBRENNER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Dauerlauf über 45 min	Ruhetag	Intervall <sup>5</sup> : 3x 500 m (dazwischen 3 min Trabpause) + 10 min Ein-/Auslauf	Ruhetag	30 min ganz lockeres Laufen	Krafttraining	Ruhetag
6	Dauerlauf über 50 min mit wechselndem Tempo	Ruhetag	Dauerlauf über 35 min	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 40 min	Ruhetag
7	Dauerlauf über 7 km	Ruhetag	Dauerlauf über 5 km mit 3 Bergläufen <sup>6</sup>	Ruhetag	Koordinations-training	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag
8	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Intervall: 2x 1000 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) + 10 min Ein-/Auslauf	Ruhetag	Dauerlauf über 9 km	Schwimmen, Cyclingoder Aquajogging <sup>7</sup>	Ruhetag

# TRAININGSPLAN HOT-10/12

## #DAUERBRENNER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Dauerlauf über 7 km mit 5 Steigerungsläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag	Ruhetag
10	Intervall: 3x 1000 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) + 10 min Ein-/Auslauf	Ruhetag	6 km mit 4 Bergläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 12 km	15-30 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag
11	Dauerlauf über 7 km	Ruhetag	Dauerlauf über 5 km mit 3 Bergläufen <sup>6</sup>	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag	30 min ganz lockeres Laufen
12	Ruhetag	Dauerlauf über 8 km mit Steigerungsläufen	Ruhetag	30 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag		15-30 min ganz lockeres Laufen

---

**1 DAUERLAUF:**

ruhiges, angenehmes Tempo, sodass du noch quatschen kannst.

**2 KRAFTTRAINING:**

jeweils immer 30-45 min. Suche dir 5-6 Übungen aus und führe diese jeweils 1 min aus. Wiederholungen eines Satzes: 3-5 Mal.

**3 STEIGERUNGSLÄUFE:**

Erhöhe nach und nach deine Geschwindigkeit für eine gewisse Zeit.

**4 KOORDINATIONSTRAINING:**

Schnapp dir eine Koordinationsleiter / Pylonen und suche dir 5-6 Übungen aus und führe diese jeweils 3 Mal aus.

**5 INTERVALL:**

Gib Gas! Laufe ein Tempo, welches du auch nur über 1 km durchhältst.

**6 BERGLÄUFE:**

Suche dir einen Berg in deiner Nähe. Verändere die Anzahl der Wiederholungen auf Grundlage der Berglänge. Wir gehen von einem Berg aus, der 150 m lang ist.

---

