



KING OF OBSTACLES.

HOW TO BECOME A HOTFOOTRUNNER

TRAININGSPLAN HOT-10/12

#SENKRECHTSTARTER

TRAININGSPLAN HOT-10/12

#SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	Dauerlauf ¹ über 40 min	Ruhetag	Dauerlauf 40 min	Ruhetag	Krafttraining ²	Dauerlauf 40 min mit Tempowechsel ³	Ruhetag
2	Dauerlauf über 45 min	Ruhetag	Intervall ⁴ : 3x 1000 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) + 10 min Ein-/Auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf 45 min mit Tempowechsel	Krafttraining
3	Dauerlauf über 8 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging ⁵	Dauerlauf über 6 km mit Tempowechsel	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag
4	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Intervall: 3x 1000 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Koordinations-training ⁶	Dauerlauf über 8 km mit 3 Bergläufen ⁷	Ruhetag

TRAININGSPLAN HOT-10/12

#SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Dauerlauf über 7 km	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 10 km, zügiges Tempo	30 min ganz lockeres Laufen
6	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Intervall 4: 1000 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) +10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 10 km mit 4 Bergläufe	Ruhetag
7	Dauerlauf über 7 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Dauerlauf über 10 km, zügiges Tempo	Ruhetag	Koordinations-training	Dauerlauf über 12 km mit 5 Steigerungsläufen	30 min ganz lockeres Laufen
8	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Intervall: 3x 1500 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) +10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Dauerlauf über 12 km mit Tempo-wechsel	Krafttraining

TRAININGSPLAN HOT-10/12

#SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 21 km	Ruhetag	Krafttraining
10	Dauerlauf über 10 km mit 4 Steigerungsläufen	Ruhetag	7 km mit 4 Bergläufen	Koordinations-training	Dauerlauf über 13 km	15 - 30 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag
11	Intervall: 4x 1500 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) +10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Tempodauerlauf über 10 km ⁸	30 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag	Krafttraining
12	Ruhetag	Dauerlauf über 9 km mit 5 Steigerungsläufen	Ruhetag	30 min lockeres Laufen	Ruhetag		15-30 min ganz lockeres Laufen

1 DAUERLAUF:

ruhiges, angenehmes Tempo.

2 KRAFTTRAINING:

jeweils immer 45-60 min. Suche dir 6-7 Übungen aus und führe diese jeweils 1 min aus. Wiederholungen eines Satzes: 5 Mal.

3 DAUERLAUF MIT TEMPOWECHSEL:

Bau immer mal wieder ein bis drei Minuten mit sehr hoher Intensität ein.

4 INTERVALL:

Gib Gas! Laufe 5km-Wettkampftempo

5 SCHWIMMEN, CYCLING ODER AQUAJOGGING:

45 min ganz locker.

6 KOORDINATIONSTRAINING:

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

7 DAUERLAUF MIT BERGLÄUFEN:

Suche dir einen Berg in deiner Nähe. Verändere die Anzahl der Wiederholungen auf Grundlage der Berglänge. Wir gehen von einem Berg aus, der 150-200 m lang ist.

8 DAUERLAUF MIT STEIGERUNGSLÄUFEN:

Erhöhe nach und nach deine Geschwindigkeit für eine gewisse Zeit.

9 TEMPODAUERLAUF:

Halbmarathontempo!

