



KING OF OBSTACLES.

HOW TO BECOME A HOTFOOTRUNNER

TRAININGSPLAN HOT-12

#SPÄTZÜNDER

TRAININGSPLAN HOT-12

#SPÄTZÜNDER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	3x10 min Laufen (dazwischen 3 min Gehpause)	Ruhetag	Dauerlauf ¹ über 15 min	Ruhetag	Krafttraining ²	3x10 min Laufen (dazwischen 3 min Gehpause)	Ruhetag
2	3x15 min Laufen (dazwischen 3 min Gehpause)	Ruhetag	Dauerlauf über 20 min	Ruhetag	Krafttraining	3x15 min Laufen (dazwischen 3 min Gehpause)	Ruhetag
3	3x15 min Laufen (dazwischen 3 min Gehpause)	Ruhetag	Dauerlauf über 6 km mit Tempo- wechsel	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging ³	3x15 min Laufen (dazwischen 2 min Gehpause)	Ruhetag
4	Dauerlauf über 25 min	Ruhetag	Dauerlauf 20 min mit 3 Steige- rungsläufen ⁴	Ruhetag	Koordinations- training ⁵	Dauerlauf über 30 min	Ruhetag

TRAININGSPLAN HOT-12

#SPÄTZÜNDER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Dauerlauf über 30 min	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 25 min mit 3 Steigerungsläufen	Krafttraining	Ruhetag	Dauerlauf über 35 min
6	Ruhetag	Dauerlauf 30 min mit 3 Steigerungsläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 40 min	Krafttraining	Dauerlauf über 35 min	Ruhetag
7	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Dauerlauf über 4 km mit 2-3 Bergläufen ⁶	Ruhetag	Dauerlauf über 7 km	Ruhetag	Koordinations-training
8	Dauerlauf über 5 km	Ruhetag	Dauerlauf über 6 km mit 5 Steigerungsläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 9 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Ruhetag

TRAININGSPLAN HOT-12

#SPÄTZÜNDER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	Dauerlauf über 5 km	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag	Krafttraining
10	Dauerlauf über 6 km in lockerem Tempo	Ruhetag	Dauerlauf über 8 km mit 5 Bergläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 12 km	15 - 30 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag
11	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km	Krafttraining	15-30 min lockeres Laufen
12	Ruhetag	Dauerlauf über 6 km mit 2 Steigerungsläufen	Ruhetag	15-30 min lockeres Laufen	Ruhetag		15-30 min ganz lockeres Laufen

1 DAUERLAUF:

ruhiges, angenehmes Tempo, so dass man noch quatschen könnte!

2 KRAFTTRAINING:

jeweils immer 30 min. Suche dir 4-5 Übungen aus und führe diese jeweils 1 min aus. Wiederholungen eines Satzes: 3-4 Mal.

3 SCHWIMMEN, CYCLING ODER AQUAJOGGING:

30-40 min ganz locker.

4 DAUERLAUF MIT STEIGERUNGSLÄUFEN:

Erhöhe nach und nach deine Geschwindigkeit für eine gewisse Zeit.

5 KOORDINATIONSTRAINING:

Schnapp dir eine Koordinationsleiter / Pylonen und suche dir 4-5 Übungen aus und führe diese jeweils 3 Mal aus.

6 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 100 m lang ist.

