



KING OF OBSTACLES.

HOW TO BECOME A HOTFOOTRUNNER

TRAININGSPLAN HOT-12

#UEBERFLIEGER

TRAININGSPLAN HOT-12

#UEBERFLIEGER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	Dauerlauf ¹ über 60 min	Ruhetag	Dauerlauf 40 min	Ruhetag	Krafttraining ²	Dauerlauf 60 min mit Tempowechsel ³	Ruhetag
2	Dauerlauf über 45 min	Ruhetag	Intervall ⁴ : 3x 1000 m (dazwischen jeweils 750 m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Dauerlauf über 5 km	Ruhetag	Dauerlauf 60 min mit Tempowechsel	Ruhetag
3	Dauerlauf über 8 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging ⁵	Dauerlauf über 8 km mit Tempowechsel	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 9 km	Ruhetag
4	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag	Intervall: 4x 1000 m (dazwischen jeweils 750 m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Koordinations-training ⁶	Dauerlauf über 10 km mit 4 Bergläufen ⁷	Dauerlauf über 5 km

TRAININGSPLAN HOT-12

#UEBERFLIEGER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Dauerlauf über 8 km, zügiges Tempo	Ruhetag	Dauerlauf über 8 km mit 4 Steigerungsläufen ⁸	Dauerlauf über 6 km	Krafttraining	Ruhetag	Dauerlauf über 12 km
6	30 min lockeres Laufen	Ruhetag	Interval 5x 1000 m (dazwischen jeweils 750 m Trabpause) + 10 min Ein-/Auslaufen	Dauerlauf über 6 km	Krafttraining	Dauerlauf 60 min mit Tempowechsel	Ruhetag
7	Dauerlauf über 11 km, zügiges Tempo	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Koordinations-training	Dauerlauf über 9 km	Ruhetag
8	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Intervall: 3x 1500 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) + 10 min Ein-/Auslaufen	Ruhetag	Schwimmen oder Cycling	Dauerlauf über 14 km mit 4 Steigerungsläufen	Lockerer Lauf über 30 min

TRAININGSPLAN HOT-12

#UEBERFLIEGER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	Ruhetag	Tempodauerlauf ^g über 12 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag	Krafttraining
10	Dauerlauf über 12 km mit 4 Stei- gerungsläufen	Ruhetag	Intervall: 4x 1500 m (dazwischen jeweils 1000 m Trab- pause) + 10 min Ein-/Auslaufen	Ruhetag	Dauerlauf über 15 km mit 5 Bergläufen	30-40 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag
11	Intervall: 5x 1500 m (dazwischen jeweils 1000 m Trab- pause) + 10 min Ein-/Auslaufen	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Dauerlauf über 10 km, zügiges Tempo	30-40 min lockeres Laufen	Krafttraining	Dauerlauf über 12 km
12	Ruhetag	10 km Dauerlauf mit 6 Steige- rungsläufen	Ruhetag	45 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!

