



KING OF OBSTACLES.

HOW TO BECOME A HOTFOOTRUNNER

TRAININGSPLAN HOT-20/24

#SPÄTZÜNDER

TRAININGSPLAN HOT-20/24

#SPÄTZÜNDER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	Dauerlauf ¹ über 30 min (es dürfen 3 Gehpausen á 2 min eingebaut werden!)	Ruhetag	Alternativ Training ² über 40 min	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf über 40 min (es dürfen 3 Gehpausen á 2 min eingebaut werden!)	Ruhetag
2	Dauerlauf über 35 min (es dürfen 2 Gehpausen á 2 min eingebaut werden!)	Ruhetag	Dauerlauf über 30 min	Ruhetag	Krafttraining ³	Ruhetag	Dauerlauf über 50 min
3	Alternativ Training über 40 min	Ruhetag	Dauerlauf über 45 min mit wechselndem Tempo ⁴	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 60 min	Ruhetag
4	Dauerlauf über 40 min	Ruhetag	Dauerlauf über 35 min mit 3 Steigerungsläufen ⁵	Ruhetag	Koordinations-training	Dauerlauf über 70 min	Ruhetag

TRAININGSPLAN HOT-20/24

#SPÄTZÜNDER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Dauerlauf über 30 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging ⁷	Ruhetag	Dauerlauf über 40 min mit 3 Steigerungsläufen	Krafttraining	Ruhetag	Dauerlauf über 60 min
6	Ruhetag	Interval ⁸ 4x 5 km dazwischen jeweils 5 min Trabpause) +10 min Ein-/ Auslaufen	30-40 min ganz lockeres laufen	Ruhetag	Dauerlauf über 12 km (inkl. 2 Gehpausen á 4 min!)	Koordinations-training	Ruhetag
7	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	8 km mit 3 Bergläufen ⁹	Ruhetag	Dauerlauf über 14 km (inkl. 5 Gehpausen á 2 min!)	Ruhetag	Krafttraining
8	Dauerlauf über 7 km (inkl. 2 Gehpausen á 2 min!)	Ruhetag	9 km mit 5 Steigerungsläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 16 km (inkl. 5 Gehpausen á 2 min!)	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Ruhetag

TRAININGSPLAN HOT-20/24

#SPÄTZÜNDER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Dauerlauf über 8 km mit 5 Bergläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 18 km (inkl. 5 Gehpausen á 2 min!)	Krafttraining	Ruhetag
10	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Dauerlauf über 5 km	Ruhetag	Dauerlauf über 20 km (inkl. 3 Gehpausen á 2 min!)	15-20 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag
11	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag	Dauerlauf über 15 km	Alternativ Training	15-20 min ganz lockeres Laufen
12	Ruhetag	9 km Dauerlauf mit 2 Steigerungsläufen	Ruhetag	15-20 min lockeres Laufen	Ruhetag		15-30 min ganz lockeres Laufen

1 DAUERLAUF:

ruhiges, angenehmes Tempo, sodass du noch quatschen kannst.

2 ALTERNATIV TRAINING:

Walken, Schwimmen, Cycling, Klettern. Such dir was aus!

3 KRAFTTRAINING:

jeweils immer 40 min. Suche dir 5 Übungen aus und führe diese jeweils 1 min aus. Wiederholungen eines Satzes: 3 Mal.

4 INTERVALL:

Gib Gas! Laufe 5km-Wettkampftempo

5 DAUERLAUF MIT TEMPOWECHSEL:

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

6 SCHWIMMEN, CYCLING ODER AQUAJOGGING:

50 min ganz locker.

7 KOORDINATIONSTRAINING:

Schnapp dir eine Koordinationsleiter / Pylonen und suche dir 6 Übungen aus und führe diese jeweils 4 Mal aus.

8 DAUERLAUF MIT STEIGERUNGSLÄUFEN:

Erhöhe nach und nach deine Geschwindigkeit für eine gewisse Zeit.

9 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

10 TEMPODAUERLAUF:

Wettkampfgeschwindigkeit, also gib alles!

