



KING OF OBSTACLES.

---

# HOW TO BECOME A HOTFOOTRUNNER

---

**TRAININGSPLAN HOT-6**

#DAUERBRENNER

# TRAININGSPLAN HOT-6

## #DAUERBRENNER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	4x 10 min Joggen (dazwischen 2 min zügig gehen)	Ruhetag	4x 10 min Joggen (dazwischen 2 min zügig gehen)	Ruhetag	Ruhetag	4x 10 min Joggen (dazwischen 2 min zügig gehen)	Ruhetag
2	4x 15 min Joggen (dazwischen 3 min zügig gehen)	Ruhetag	35min laufen	Ruhetag	4x 15 min Joggen (dazwischen 2 min zügig gehen)	Schwimmen, Cycling, Aquajogging <sup>1</sup>	Ruhetag
3	Dauerlauf <sup>2</sup> über 5 km	Ruhetag	Schwimmen, Cycling, Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Koordinations <sup>3</sup> - und Krafttraining <sup>4</sup>
4	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Schwimmen, Cycling, Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 7 km	Ruhetag	Koordinations- und Krafttraining

# TRAININGSPLAN HOT-6

## #DAUERBRENNER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Ruhetag	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	6 km ganz gemütlich joggen	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km
6	Kraft- und Koordinationstraining	8 km ganz gemütlich joggen	Ruhetag	Dauerlauf über 12 km	Ruhetag	Schwimmen, Cycling, Aqua-jogging	Ruhetag
7	Fahrtspiel <sup>5</sup> über 4 km + 2 km jeweils Ein-/Auslaufen	Ruhetag	45 min ganz gemütlich laufen	Ruhetag	Ruhetag		

---

**1 SCHWIMMEN, CYCLING, AQUAJOGGING:**

60 min ganz locker.

**2 DAUERLAUF:**

ruhiges, angenehmes Tempo.

**3 KOORDINATIONSTRAINING:**

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

**4 KRAFTTRAINING:**

Jeweils immer 45-60 min. Suche dir 6-7 Übungen aus und führe diese jeweils 1 min aus. Wiederholungen eines Satzes: 3 Mal.

**5 FAHRTSPIEL:**

Suche dir einen Fixpunkt aus und laufe so schnell wie es geht zu diesem. Laufe danach ganz ruhig weiter bis sich dein Atem wieder beruhigt hat. Suche dir dann den nächsten Fixpunkt aus.

---

