



KING OF OBSTACLES.

---

# HOW TO BECOME A HOTFOOTRUNNER

---

**TRAININGSPLAN HOT-6**

#SENKRECHTSTARTER


# TRAININGSPLAN HOT-6

## #SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	Dauerlauf <sup>1</sup> über 50 min	Ruhetag	Koordinations-training <sup>2</sup> und Krafttraining <sup>3</sup>	Ruhetag	Krafttraining <sup>3</sup>	Ruhetag	Dauerlauf über 5 km
2	Ruhetag	Dauerlauf über 7 km	Koordinations- und Krafttraining	Ruhetag	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Ruhetag
3	Dauerlauf über 7 km	Ruhetag	Intervall <sup>4</sup> : 5x 400 m (dazwischen jeweils 400 m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Dauerlauf über 5 km	Ruhetag	Koordinations- und Krafttraining
4	Ruhetag	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Schwimmen, Cycling, Aquajogging <sup>5</sup>	Ruhetag	Tempodauerlauf über 6 km <sup>6</sup>	Koordinations- und Krafttraining

# TRAININGSPLAN HOT-6

## #SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Ruhetag	Intervall: 5x 800 m (dazwischen jeweils 500 m Trabpause) + 10 min Ein-/Auslaufen	Ruhetag	Tempodauerlauf über 6 km	Dauerlauf über 21 km	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag
6	Intervall: 4x 1000 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) + 10 min Ein-/Auslaufen	30 min ganz locker laufen	Ruhetag	Tempodauerlauf über 8 km	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag
7	Schwimmen, Cycling, Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 5 km und anschließend 3 Steigerungsläufe <sup>7</sup>	Ruhetag	30 min ganz locker laufen		

---

**1 DAUERLAUF:**

ruhiges, angenehmes Tempo, sodass du noch quatschen kannst.

**2 KOORDINATIONSTRAINING:**

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

**3 KRAFTTRAINING:**

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

**4 INTERVALL:**

Gib Gas! Laufe 5km-Wettkampftempo

**5 SCHWIMMEN, CYCLING ODER AQUAJOGGING:**

75 min ganz locker.

**6 TEMPODAUERLAUF:**

85% deiner Herzfrequenz. Das gewählte Tempo sollte außerhalb der Komfortzone liegen.

**7 STEIGERUNGSLÄUFE:**

Steigere deine Geschwindigkeit auf einer Strecke von 70m, Laufe die darauffolgenden 110m in lockerem Tempo.

---

