



KING OF OBSTACLES.

HOW TO BECOME A HOTFOOTRUNNER

TRAININGSPLAN HOT-6

#SPÄTZÜNDER

TRAININGSPLAN HOT-6

#SPÄTZÜNDER

| WOCHE | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|----------|--|----------|--|------------|--|--|--|
| 1 | 3x 10 min Joggen (dazwischen 2 min zügig gehen) | Ruhetag | 3x 10 min Joggen (dazwischen 2 min zügig gehen) | Ruhetag | Ruhetag | 4x 10 min Joggen (dazwischen 2 min zügig gehen) | Ruhetag |
| 2 | 3x 15 min Joggen (dazwischen 3 min zügig gehen) | Ruhetag | 30min laufen | Ruhetag | 3x 15 min Joggen (dazwischen 2 min zügig gehen) | Schwimmen, Cycling, Aquajogging ¹ | Ruhetag |
| 3 | Dauerlauf ² über 4 km | Ruhetag | Schwimmen, Cycling, Aquajogging | Ruhetag | Dauerlauf über 5 km | Ruhetag | Koordinations- und Krafttraining ³⁻⁴ |
| 4 | Dauerlauf über 5 km | Ruhetag | Schwimmen, Cycling, Aquajogging | Ruhetag | Dauerlauf über 6 km | Ruhetag | Koordinations- und Krafttraining |

TRAININGSPLAN HOT-6

#SPÄTZÜNDER

| WOCHE | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-------|---|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------|---|---------------------|
| 5 | Ruhetag | Dauerlauf über 5 km | Ruhetag | 4 km ganz gemütlich joggen | Ruhetag | Ruhetag | Dauerlauf über 8 km |
| 6 | Kraft- und Koordinationstraining | 6 km ganz gemütlich joggen | Ruhetag | Dauerlauf über 10 km | Ruhetag | Schwimmen, Cycling, Aqua-jogging | Ruhetag |
| 7 | Fahrtspiel ⁵ über 3 km + 1 km jeweils Ein-/Auslaufen | Ruhetag | 30-40 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.

