

**KW 13 / 23.-29. März 2020**

**Mittelstrecken / Lizenzierte**

**Strassenläufer bis Halbmarathon**

**Marathon und Länger / Berg-Trail**

**Techniker**

|                   |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|--|
| <b>Montag</b>     | <b>Ausdauer Mischform:</b> 15' Einlaufen - Seilspringen-Lauf ABC, Schwedisches Fahrspiel 2 x15' dazwischen 10 ruhiger Dauerlauf ( <i>Distanzen im Fahrspiel zwischen 50 und ca, 800m</i> ) - Auslaufen | <b>Ausdauer Mischform:</b> 15' Einlaufen - Seilspringen-Lauf ABC, Schwedisches Fahrspiel 1 x 40' - Auslaufen ( <i>Distanzen im Fahrspiel zwischen 20 und ca. 1200m</i> ) | <b>Ausdauer Mischform:</b> 15' Einlaufen - Seilspringen-Lauf ABC, Dauerlauf mit einigen 'spürbaren' Tempowechsel zwischen 500m und 2000m - Auslaufen | <b>Laufgrundlagen:</b> 15' Einlaufen - Seilspringen-Lauf ABC, Wiederholungsläufe 8 - 12 x150m Steigerungsläufe, Auf technisch sauberes Laufen achten! - Lauf ABC mict einigen Sprungübungen. - Auslaufen |
| <b>Dienstag</b>   | <b>Intervalle:</b> 15' Einlaufen - Seilspringen-Lauf ABC, 3-6 x 1000m im Wettkampftempo 3000m. Pausen 200m traben - Auslaufen  | <b>Intervalle:</b> 15' Einlaufen - Seilspringen-Lauf ABC, 2-5 x 2000m im Wettkampftempo 5000m. Pausen 200m traben - Auslaufen  | <b>Intervalle:</b> 15' Einlaufen - Seilspringen-Lauf ABC, 2-4 x 3000m im Wettkampftempo 10000m. Pausen 200m traben - Auslaufen                       | <b>Kraft/Stabi:</b> 15' Einlaufen - Verschiedene Kräftigungsübungen (Beispiel Youtubelink unten) als Zirkeltraining Zuhause. Wenn möglich zwischen den Übungen Seilspringen - Auslaufen 10'              |
| <b>Mittwoch</b>   | <b>Ruhe oder lockeres Footing</b>  | <b>Ruhe oder lockeres Footing</b>  | <b>Ruhe oder lockeres Footing</b>  | <b>Ruhe oder lockeres Footing</b>  |
| <b>Donnerstag</b> | <b>Schwellenlauf:</b> 15' Einlaufen - Lauf ABC - Schwellenlauf nach persönlichen Daten. - Auslaufen und einige technische Läufe  | <b>Schwellenlauf:</b> 15' Einlaufen - Lauf ABC - Schwellenlauf nach persönlichen Daten. - Auslaufen und einige technische Läufe  | <b>Schwellenlauf:</b> 15' Einlaufen - Lauf ABC - Schwellenlauf nach persönlichen Daten. - Auslaufen und einige technische Läufe                      | <b>Sprung/Kraft:</b> 15' Einlaufen - Lauf ABC - Treppenläufe oder Laufsprünge an steilem Hügel 50 - 80m. 3-4 Serien à 5 Läufe - Auslaufen  |
| <b>Freitag</b>    | <b>Ruhe oder lockeres Footing</b>  | <b>Ruhe oder lockeres Footing</b>  | <b>Ruhe oder lockeres Footing</b>  | <b>Ruhe oder Footing</b> 30-40' - Lockeres Laufen, dazwischen Übungen im gehen - Lauf ABC - Auslaufen mit Kraft/Stabi  |
| <b>Samstag</b>    | <b>Y-Läufe:</b> 20' Einlaufen mit Lauf ABC und 4 x ca 50m Abläufe - Y-Läufe am Rheindamm 4 Läufe intensiv! - Auslaufen   | <b>Schlossrunde:</b> Runde in flottem Tempo - Steigung nach Befinden auch richtig schnell! Nach dem Lauf einige technische Läufe!  | <b>Schlossrunde:</b> Runde in flottem Tempo - Steigung nach Befinden auch richtig schnell! Nach dem Lauf einige technische Läufe!                    | <b>Intervalle:</b> 15' Einlaufen - Lauf ABC Schwerpunkt schnell und hohe Frequenzen, Laufpyramide Sprints 90-95% 30 - 50 - 80 - 100 - 80 - 50 - 30 , Auslaufen   |
| <b>Sonntag</b>    | <b>Ruhe oder Long-Jogg</b>   | <b>Ruhe oder Long-Jogg</b>   | <b>Ruhe oder Long-Jogg</b>   | <b>Ruhe oder lockeres Footing</b>  |

Gesamtbelastung locker - mittel BORG 14

Gesamtbelastung mittel-hoch BORG 16 - 18

Belastung Schwelle BORG 17 - 19

Belastung Schwelle BORG 17 - 19

Gesamtbelastung mittel BORG 14-16

Gesamtbelastung mittel **Intervalle sehr hoch**

**Zirkeltraining Zuhause - Beispiel auf Youtube**

<https://www.youtube.com/watch?v=wL1pm9Obss8>

**Nutzt die Zeit und macht täglich Kraft- und Stabilisationsübungen. Dabei Schwerpunkt Rumpf!**