FIRMENLAUF NORDOST
jeder für sich und doch gemeinsam

TRAINING

POWERED BY AOK Die Gesundheitskasse.

Für Freizeit- und Hobbyläufer: 6 Wochen Trainingsplan – 5 km

// SELBSTLÄUFER

Du bestimmst deinen Trainingsbeginn, so wie es dir passt.

Das Geheimnis deiner Leistungssteigerung liegt in der Regelmäßigkeit der kontinuierlichen Belastungssteigerung!

Der Trainingsplan gibt dir eine Orientierung, wie du trotz Corona fit und gestärkt aus dieser ungewohnten Situation herausgehst.

Es ist nicht notwendig, dass du 100% der Einheiten realisierst. Wenn du ein Training aus zeitlichen oder gesundheitlichen Gründen nicht schaffst, dann lass es ausfallen und hole es auch nicht nach!

Damit sich Sehnen, Bänder und Gelenke nicht überlasten, versuche unbedingt zwischen den Einheiten mindestens einen Tag Pause zu machen und die Beweglichkeits- und/oder Kräftigungsübungen durchzuführen.

Willst Du den Firmenlauf an einem Mittwoch laufen, so ist Mittwoch dein erster Trainingstag.
Bestimme also zuerst deinen bevorzugten „Wettkampf-Tag“. So ergeben sich genau 6 Wochen Vorbereitungszeit.

CHECK	TAG	INHALT	WDH.	ZEIT	PAUSE	BEMERKUNG
○	**1.**	**Kraft**	3 Durchgänge			Stabilitätsübung
	2.	Ruhetag				
○	**3.**	**Intervallläufe 400 m**	6	siehe Erklärung	1:20 min Gehpause	1-2 km Einlaufen 5-10 min Lauf ABC Intervalle 1-2 km Auslaufen
	4.	Ruhetag				
○	**5.**	**Dauerlauf 5 km** **Beweglichkeit**	1 1	siehe Erklärung		 Dehnungsübung
	6.	Ruhetag				
○	**7.**	**Dauerlauf 3 km** **Beweglichkeit**	1 1	siehe Erklärung		 Dehnungsübung
○	**8.**	**Kraft**	3 Durchgänge			Stabilitätsübung
	9.	Ruhetag				
○	**10.**	**Intervallläufe 400 m**	7	siehe Erklärung	1:20 min Gehpause	1-2 km Einlaufen 5-10 min Lauf ABC Intervalle 1-2 km Auslaufen
	11.	Ruhetag				

CHECK	TAG	INHALT	WDH.	ZEIT	PAUSE	BEMERKUNG
○	**12.**	**Dauerlauf 5 km** **Beweglichkeit**	1 1	siehe Erklärung		 Dehnungsübung
	13.	Ruhetag				
○	**14.**	**Dauerlauf 3 km** **Beweglichkeit**	1 1	siehe Erklärung		 Dehnungsübung
○	**15.**	**Kraft**	3 Durchgänge			Stabilitätsübung
	16.	Ruhetag				
○	**17.**	**Intervallläufe** **600 m**	5	siehe Erklärung	1:45 min Gehpause	1-2 km Einlaufen 5-10 min Lauf ABC Intervalle 1-2 km Auslaufen
	18.	Ruhetag				
○	**19.**	**Dauerlauf 6 km** **Beweglichkeit**	1 1	siehe Erklärung		 Dehnungsübung
	20.	Ruhetag				
○	**21.**	**Dauerlauf 4 km** **Beweglichkeit**	1 1	siehe Erklärung		 Dehnungsübung
○	**22.**	**Kraft**	3 Durchgänge			Stabilitätsübung
	23.	Ruhetag				
○	**24.**	**Intervallläufe** **600 m**	6	siehe Erklärung	1:45 min Gehpause	1-2 km Einlaufen 5-10 min Lauf ABC Intervalle 1-2 km Auslaufen
	25.	Ruhetag				
○	**26.**	**Dauerlauf 6 km** **Beweglichkeit**	1 1	siehe Erklärung		 Dehnungsübung
	27.	Ruhetag				
○	**28.**	**Dauerlauf 4 km** **Beweglichkeit**	1 1	siehe Erklärung		 Dehnungsübung
○	**29.**	**Kraft**	3 Durchgänge			Stabilitätsübung
	30.	Ruhetag				
○	**31.**	**Intervallläufe** **800 m**	3	siehe Erklärung	2 min Gehpause	1-2 km Einlaufen 5-10 min Lauf ABC Intervalle 1-2 km Auslaufen
	32.	Ruhetag				
○	**33.**	**Dauerlauf 7 km** **Beweglichkeit**	1 1	siehe Erklärung		 Dehnungsübung
	34.	Ruhetag				
○	**35.**	**Dauerlauf 5 km** **Beweglichkeit**	1 1	siehe Erklärung		 Dehnungsübung
○	**36.**	**Kraft**	3 Durchgänge			Stabilitätsübung
	37.	Ruhetag				
○	**38.**	**Intervallläufe** **800 m**	4	siehe Erklärung	2 min Gehpause	1-2 km Einlaufen 5-10 min Lauf ABC Intervalle 1-2 km Auslaufen

CHECK	TAG	INHALT	WDH.	ZEIT	PAUSE	BEMERKUNG
	39.	Ruhetag				
○	**40.**	**Dauerlauf 7 km** **Beweglichkeit**	1 1	siehe Erklärung		 Dehnungsübung
	41.	Ruhetag				
	42.	Ruhetag				
○	**43.**	**SELBSTLÄUFER** **Firmenlauf** **Nordost**	1	5 km laufen		Viel Erfolg!

JEDER FÜR SICH UND DOCH GEMEINSAM MIT EINEM LÄCHELN IM GESICHT INS ZIEL KOMMEN!

// INTERVALLLÄUFE

Das Intervalltraining sollte dich stark fordern und dich an deine Grenzen bringen. Um Verletzungen zu vermeiden, ist es äußerst wichtig, dich sehr gut aufzuwärmen. Laufe dich ein und nutze ggf. ein paar Übungen aus dem Lauf-ABC. Beginne erst mit den Intervallen, wenn du das Gefühl hast, dass dir richtig warm ist!

Beispiel: Intervallläufe 400 m - 8 Wiederholungen - 1:20 min Gehpause

Suche dir eine Strecke, wo du weißt, dass sie ca. 400m lang ist. Beim Einlaufen könnte man diese auch mit einer GPS-Uhr ausmessen. Diese heißt es 8 Wiederholungen zu laufen. Zwischen den Intervallen gehst du im moderatem Gehtempo langsam auf und ab und beginnst nach 1:20 min Pause mit dem nächsten Intervall.
Ziel sollte es sein, dass alle Intervalle in einer ähnlichen Zeit gelaufen werden. Solltest du merken, dass du bei den letzten Intervallen die Zeit nicht mehr halten kannst, bist du die ersten Intervalle zu schnell gelaufen. Versuche es in der Folgewoche besser zu machen! Hast du das Gefühl, du kannst die letzten Intervalle schneller laufen als die ersten, korrigiere bitte die Zeiten in der Folgewoche nach unten, damit du dich mehr belastest.

Auslaufen nicht vergessen!

// DAUERLAUF

Laufe bitte so, wie es für dich angenehm ist und sich „locker“ anfühlt. Du solltest auf jeden Fall nach dem Laufen noch das Gefühl haben, dass du ohne Probleme hättest weiterlaufen können!