

TRAININGSPLAN 21 TAGE

Alle, die bereits eine Leistungsdiagnostik in den letzten Wochen gemacht und Ihre Individuellen Werte erhalten haben, können damit ihr Training steuern.

Für alle Anderen gibt es inzwischen die Möglichkeit, das Training mit Hilfe der Borgskala zu regeln.

Bei Fragen könnt Ihr mir gerne ein Mail schicken info@sport-leistungsdiagnostik.at

Günter Ernst

| Tag | Datum | Tageszeit | Training | Training |
|-----|-----------------------|-----------------|--|----------|
| 0 | Montag, 23. März 2020 | Vormittag (VM) | 45-60min lockerer Dauerlauf 2-4 Kurze Steigerungen! (Für Anfänger mit Gehpausen!) | GA1 |
| | | Nachmittag (NM) | 30min Stabilisations/Rumpf-Krafttraining | S |

| | | | | |
|---|-------------------------|----|---|-----|
| 1 | Dienstag, 24. März 2020 | VM | 60min lockerer Berglauf 10min davon flach auslaufen! 15min Dehnen! | GA2 |
| | | NM | 30min Stabilisations/Rumpf-Krafttraining | S |

| | | | | |
|---|-------------------------|----|---|-----|
| 2 | Mittwoch, 25. März 2020 | VM | 70min lockerer Dauerlauf 3-4 Steigerungen | GA1 |
| | | NM | 40-60min Stabilisations/Rumpf-Krafttraining | S |

| | | | | |
|---|---------------------------|----|--|-----|
| 3 | Donnerstag, 26. März 2020 | VM | 30min Stabilisations/Rumpf-Krafttraining | S |
| | | NM | 45min locker laufen danach 10x 1min schnell 1min langsam 10min auslaufen | GA1 |

| | | | | |
|---|------------------------|----|---|-----|
| 4 | Freitag, 27. März 2020 | VM | 45-60min lockerer Dauerlauf 2-4 Kurze Steigerungen (Für Anfänger mit Gehpausen!) | GA1 |
| | | NM | 30min Stabilisations/Rumpf-Krafttraining | S |

5

Samstag, 28. März 2020

VM

10min einlaufen anschl. 20min **Lauf ABC** im Garten

NM

10min Einlaufen **Testlauf von 5 oder 10km** 10min
auslaufen! Die Zeit notieren und ins Traingstagebuch
schreiben!

GA1

| | | | | |
|---|------------------------|----|---|-----|
| 6 | Sonntag, 29. März 2020 | VM | 90-120min lockerer Geländelauf (120 nur für Vortgeschrittene) | GA1 |
| | | NM | Ruhe / Belohne Dich! | |

| | | | | |
|---|-----------------------|-----------------|--|-----|
| 7 | Montag, 30. März 2020 | Vormittag (VM) | 60min lockerer Dauerlauf 2-4 Kurze Steigerungen (Für Anfänger mit Gehpausen dazwischen!) | GA1 |
| | | Nachmittag (NM) | 30min Stabilisations/Rumpf-Krafttraining | S |

| | | | | |
|---|-------------------------|----|---|-----|
| 8 | Dienstag, 31. März 2020 | VM | 10min einlauf. 60min lockerer Berglauf 10min davon flach auslaufen! 15min Dehnen! | GA2 |
| | | NM | 30min Stabilisations/Rumpf-Krafttraining | S |

| | | | | |
|--|--|----|---|--|
| | | VM | 10min einlaufen anschl. 20min Lauf ABC im Garten | |
|--|--|----|---|--|

| | | | | |
|----|----------------------------|----|---|-----|
| 9 | Mittwoch, 01. April 2020 | NM | 45min locker laufen danach 10x 1min schnell 1m in langsam 10min auslaufen | GA1 |
| 10 | Donnerstag, 02. April 2020 | VM | 30min Stabilisations/Rumpf-Krafttraining | S |
| | | NM | 40min Regenerativer Dauerlauf 2-3 Steig. | I |
| 11 | Freitag, 03. April 2020 | VM | 10min einlauf. 60min lockerer Berglauf 10min davon flach auslaufen! 15min Dehnen! | GA2 |
| | | NM | 30min Stabilisations/Rumpf-Krafttraining | S |
| 12 | Samstag, 04. April 2020 | VM | 20min Lauf ABC im Garten | GA1 |
| | | NM | 10min Einlaufen Testlauf von 5 oder 10km 10min auslaufen! | |

13

Sonntag, 05. April 2020

VM

90-120min lockerer Geländelauf (120 nur für Vortgeschrittene)

GA1

NM

Ruhe / Belohne Dich!

| | | | | |
|----|------------------------|----|---|-----|
| 14 | Montag, 06. April 2020 | VM | 10min einlauf. 60min lockerer Berglauf 10min davon flach auslaufen! 15min Dehnen! | GA2 |
| | | NM | 30min Stabilisations/Rumpf-Krafttraining | S |

| | | | | |
|----|--------------------------|----|--|-----|
| 15 | Dienstag, 07. April 2020 | VM | 10min einlaufen anschl. 20min Lauf ABC im Garten | GA1 |
| | | NM | 60min lockerer Dauerlauf 2-4 Kurze Steigerungen (Für Anfänger mit Gehpausen dazwischen!) | |

| | | | | |
|----|--------------------------|----|---|-----|
| 16 | Mittwoch, 08. April 2020 | VM | 30min Stabilisations/Rumpf-Krafttraining | S |
| | | NM | 45min locker laufen danch 10x 1min schnell 1m in langsam 10min auslaufen | GA1 |

| | | | | |
|----|----------------------------|----|---|-----|
| 17 | Donnerstag, 09. April 2020 | VM | 10min einlauf. 70min lockerer Berglauf 10min davon flach auslaufen! 15min Dehnen! | GA2 |
|----|----------------------------|----|---|-----|

| | | | | |
|--|--|----|--|---|
| | | NM | 30min Stabilisations/Rumpf-Krafttraining | S |
|--|--|----|--|---|

| | | | | |
|----|-------------------------|----|--|-----|
| 18 | Freitag, 10. April 2020 | VM | 60min lockerer Dauerlauf 2-4 Kurze Steigerungen (Für Anfänger mit Gehpausen dazwischen!) | GA1 |
| | | NM | 30min Stabilisations/Rumpf-Krafttraining | S |

| | | | | |
|----|-------------------------|----|---|-----|
| 19 | Samstag, 11. April 2020 | VM | 20min Lauf ABC im Garten | GA1 |
| | | NM | 10min Einlaufen Testlauf von 5 oder 10km 10min auslaufen! Die Zeit notieren und ins Traingstagebuch schreiben! | |

| | | | | |
|----|-------------------------|----|---|-----|
| 20 | Sonntag, 12. April 2020 | VM | 90-120min lockerer Geländelauf (120 nur für Vortgeschrittene) | GA1 |
| | | NM | Ruhe / Belohne Dich! | |

| | | | | |
|----|------------------------|----|--------------------------|--|
| 21 | Montag, 13. April 2020 | VM | 20min Lauf ABC im Garten | |
|----|------------------------|----|--------------------------|--|

Bereiche: REG= Regenerationsbereich GA1/GA2 = Grundlagenausdauerbereiche EB=Entwicklungsbereich
SB= Spitzenbereich

Steigerungen: Ein kurzer schneller Lauf von 60-100m bei dem das Tempo langsam bis zum Maximum

Zur Info! Der Plan ist eine Vorschlag Du kannst natürlich die Tage und Einheiten verändern und auf Deine Bedürfnisse anpassen!

eln.

| gsbereiche | Borgskala | Bemerkung |
|------------|-----------|-----------|
|------------|-----------|-----------|

| | | |
|-------------|--------------|---|
| GA2 | 11-12 | Für Anfänger mit Gehpausen dazwischen! |
| TABI | | Lege Dir 4-5 Übungen schon vorher zurecht! Im Internet findest Du viele Übungen! |

| | | |
|-------------|--------------|--|
| EB | 11-12 | Beim Berglauf is Deine HF höher sollte aber noch gut zu Laufen sein! |
| TABI | | |

| | | |
|-------------|--------------|--|
| GA2 | 11-12 | |
| TABI | | |

| | | |
|-------------|--------------|--|
| TABI | | |
| SB | 11-17 | wichtig! Such Dir nur die schnellen Einheiten eine Absolutes Streckel |

| | | |
|-------------|--------------|--|
| GA2 | 11-12 | |
| TABI | | |

| | | |
|-----|-------|---|
| GA1 | 10 | https://www.laufcampus.com/blog/lauf-abc.html |
| EB | 16-17 | wichtig: Such Dir nur die schnellen Einheiten eine Abgelegene Strecke |

| | | |
|------------|--------------|--|
| GA2 | 13-14 | Gehe den Menschen aus dem Weg laufe im Gelände! Die Erste Woche hast Du geschafft! |
|------------|--------------|--|

| | | |
|-------------|--------------|--|
| GA2 | 11-12 | |
| TABI | | |

| | | |
|-------------|--------------|---|
| EB | 11-12 | Beim Berglauf is Deine HF höher sollte aber noch gut zu Laufen sein! |
| TABI | | |

| | | |
|------------|-----------|---|
| GA1 | 10 | https://www.laufcampus.com/blog/lauf-abc.html |
|------------|-----------|---|

| | | |
|-----------|--------------|--|
| SB | 11-17 | Wichtig! Such Dir für die schnellen Einheiten eine Abgelegene Strecke! |
|-----------|--------------|--|

| | | |
|-------------|----------|--|
| TABI | | |
| REG | 9 | |

| | | |
|-------------|--------------|---|
| EB | 11-12 | Beim Berglauf ist Deine HF höher sollte aber noch gut zu Laufen sein! |
| TABI | | |

| | | |
|------------|--------------|---|
| GA1 | 10 | https://www.laufcampus.com/blog/lauf-abc.html |
| EB | 16-17 | Wichtig! Such Dir für die schnellen Einheiten eine Abgelegene Strecke! |

GA2

14

Gehe den Menschen
aus dem Weg laufe im
Gelände!

**Die Zweite Woche
hast Du geschafft!**

| | | |
|-------------|--------------|--|
| EB | 11-14 | |
| TABI | | |

| | | |
|------------|--------------|---|
| GA1 | 10 | https://www.laufcampus.com/blog/lauf-abc.html |
| GA2 | 11-12 | |

| | | |
|-------------|--------------|--|
| TABI | | |
| SB | 11-17 | Wichtig! Such Dir für die schnellen Einheiten eine Abgelegene Strecke! |

| | | |
|-----------|--------------|--|
| EB | 11-12 | Beim Berglauf is Deine HF höher sollte aber noch gut zu Laufen sein! |
|-----------|--------------|--|

TABI

GA2

11-12

TABI

GA1

10

<https://www.laufcampus.com/blog/lauf-abc.html>

EB

16-17

Wichtig! Such Dir für die schnellen Einheiten eine Abgelegene Strecke!

GA2

13-14

Gehe den Menschen aus dem Weg laufe im Gelände!

Die Dritte Woche hast Du geschafft!

GA1

10

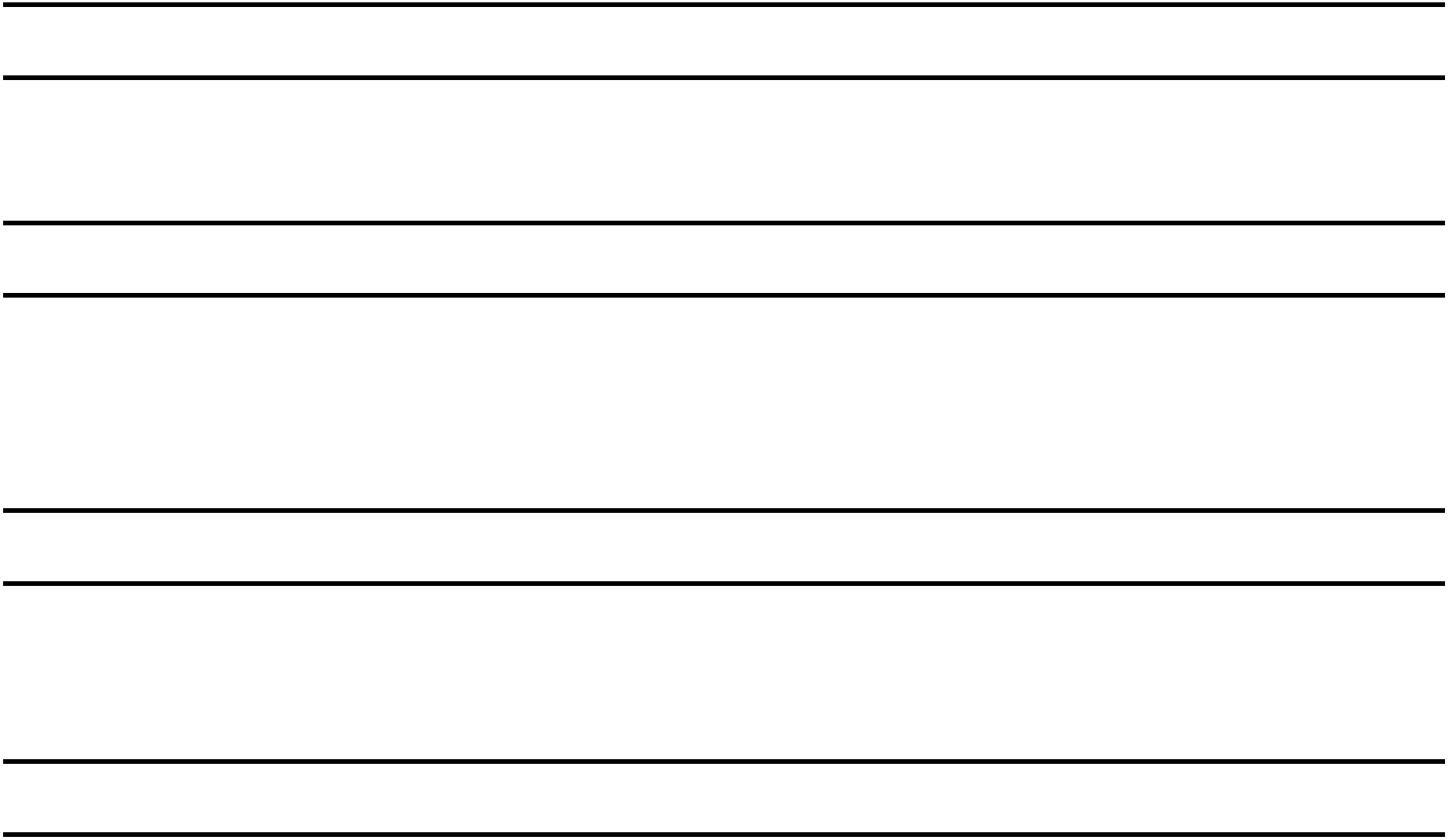
<https://www.laufcampus.com/blog/lauf-abc.html>

GA2

11-12

Trainingsbeurteilung

Hier kannst Du Dir Notizen machen Gefühl/Wetter usw...





Note 1-5

1= sehr Gut

