

GELSENWASSER



GAS. STROM. NATÜRLICH WASSER.

Trainingspläne zum B2Run

Wir haben zwei beispielhafte Trainingspläne für alle, die sich in den letzten fünf Wochen vor dem B2Run intensiver vorbereiten möchten. Die Pläne starten mit der 31. Kalenderwoche (31. Juli 2017).



5 Wochen bis zum B2Run – nach 5,5 km glücklich ins Ziel ganz ohne Zeitdruck mit 3 Laufeinheiten pro Woche

Der Plan ist für Läufer, die mindestens 5 km am Stück durchlaufen können, und seit einiger Zeit mindestens 2 Mal pro Woche laufen.

Hinweis zur Aufteilung des Trainings: Die Einheiten sollten nicht an aufeinander folgenden Tagen gelaufen werden, sondern bestenfalls mit mindestens einem Ruhetage dazwischen, also zum Beispiel Dienstag, Donnerstag, Sonntag oder Montag, Mittwoch, Samstag. In der letzten Woche sollten Sie das letzte Lauftraining drei Tage vor dem B2Run absolvieren und die Beine an den zwei Tagen vor dem Lauf ausruhen.

Woche 1

Einheit 1 Grundlage: 6 km oder 40 min laufen in so lockerem Tempo, so dass man sich problemlos unterhalten kann. Aber durchlaufen!

Einheit 2 Schnelligkeit: 10-15 min locker einlaufen. Dann jeweils 8x1 min schnell laufen. Dazwischen

jeweils 2 min ganz lockeres Laufen (wenn das nicht mehr geht, gehen, aber nicht stehen). Am besten auf einer Laufbahn oder auf einer ebenen Strecke. Danach 10 min extrem locker auslaufen. Jedes Intervall sollte möglichst gleich schnell gelaufen werden.

Einheit 3 Lockeres Laufen: 4 km oder 30 min locker laufen.

Woche 2

Einheit 1 Grundlage: 45 min oder 7 km lockerer Dauerlauf.

Einheit 2 Schnelligkeit: 10-15 min locker einlaufen. Dann 5x3 min schnell laufen, dazwischen 2 min ganz lockeres Joggen. Danach 10 min extrem locker auslaufen. Jedes Intervall sollte möglichst gleich schnell gelaufen werden.

Einheit 3: 5 km oder 35 min locker laufen.

Woche 3

Einheit 1 Grundlage: 50 min oder 8 km lockerer Dauerlauf

Einheit 2 Schnelligkeit: 10-15 min locker einlaufen. Dann 4x4 min schnell laufen, dazwischen 2,5 min ganz lockeres Joggen. Danach 10 min extrem locker auslaufen. Jedes Intervall sollte möglichst gleich schnell gelaufen werden.

Einheit 3: 5 km oder 35 min locker laufen.

Woche 4

Einheit 1 Grundlage: 40 min oder 6 km lockerer Dauerlauf

Einheit 2 Schnelligkeit: 10-15 min locker einlaufen. Dann 5x2 min schnell laufen, dazwischen 1,5 min ganz lockeres Joggen. Danach 10 min extrem locker auslaufen. Jedes Intervall sollte möglichst gleich schnell gelaufen werden.

Einheit 3: 4 km oder 30 min locker laufen.

Woche 5 – B2Run

Einheit 1 - Beine lockern: 20 min ganz lockerer Dauerlauf

Einheit 2 - direkte Vorbereitung: 10 min locker Einlaufen. Dann 3x1 min schnell, dazwischen 2 min ganz lockeres Joggen. Danach 10 min extrem locker auslaufen.

5. September 2017 - B2Run: Zirka 10 min warm laufen. Dann 5,5 laufen und dabei richtig viel Spaß haben! 😊

5 Wochen bis zum B2Run – nach 5,5 km so schnell wie möglich ins Ziel mit 4 Einheiten pro Woche

Der Plan richtet sich an ambitionierte Läufer, die 5 km problemlos unter 30 min schaffen, und mehrfaches Laufen pro Woche gewöhnt sind

Hinweis zur Aufteilung des Trainings: Die Einheiten sollten Sie gut auf die Woche verteilen, zum Beispiel Montag, Mittwoch, Freitag und Samstag.

Woche 1

Einheit 1 – Grundlage: 45 min / 7-8km lockerer Dauerlauf

Einheit 2 – Grundlage + Schnelligkeit: Fahrtspiel 50 min Dauerlauf mit langsamen und schnellen Abschnitten. Suchen Sie sich eine abwechslungsreiche, profilierte Strecke. Spielen Sie beliebig mit

dem Tempo, angepasst an das Streckenprofil. Achten Sie nicht auf die km, sondern auf die Tempowechsel.

Einheit 3 – Schnelligkeit: Auf der Laufbahn oder auf ebener Strecke. 15min locker Einlaufen. Dann 8x2 min sehr schnell laufen, dazwischen jeweils 1 min langsames Joggen. 15 min Auslaufen.

Einheit 4 – Beine lockern: 30 min langsamer Dauerlauf

Woche 2

Einheit 1 – Grundlage: 50 min lockerer Dauerlauf

Einheit 2 – Grundlage: 40 min zügiger Dauerlauf

Einheit 3 – Schnelligkeit: 10-15 min locker einlaufen. Dann Intervall-Pyramide mit 200/400/800/800/400/200 m bzw. 1/2/4/4/2/1 min sehr schnell laufen. Die Pausen: 30 sec, 1 min, 2 min, 2 min, 1 min, 30 sec. Danach 10 min langsam auslaufen.

Einheit 4 – Beine lockern: 35 min langsamer Dauerlauf

Woche 3

Einheit 1 – Grundlage: 60 min lockerer Dauerlauf

Einheit 2 – Grundlage: 35 min zügiger Dauerlauf

Einheit 3 – Schnelligkeit: 10-15 min locker einlaufen. Dann 6x3 min sehr schnelles Laufen, dazwischen jeweils 1,5 min langsames Laufen. Danach 10 min langsam auslaufen.

Einheit 4 – Beine lockern: 30 min langsamer Dauerlauf

Woche 4

Einheit 1 – Grundlage: 45 min lockerer Dauerlauf

Einheit 2 – Grundlage: 10 min einlaufen, 20 min sehr zügiger Dauerlauf 10 min auslaufen

Einheit 3 – Schnelligkeit: 10-15 min locker einlaufen. Dann 10x2 min sehr schnelles Laufen, dazwischen jeweils 1 min langsames Laufen. Danach 10 min langsam auslaufen.

Einheit 4 – Beine lockern: 25 min lockerer Dauerlauf

Woche 5 – B2Run

Einheit 1 – Beine lockern: 20 min langsamer Dauerlauf

Einheit 2 – für die Spritzigkeit: 10 min locker Einlaufen. Dann 3-5x1 min sehr schnell, dazwischen 2 min ganz lockeres Joggen. Danach 10 min extrem locker auslaufen.

5. September 2017 B2Run: 10-15 min locker Einlaufen. Dann 5,5 km Vollgas – viel Spaß beim Auspowern!

GELSENWASSER



GAS. STROM. NATÜRLICH WASSER.