

Trainingsplan für Volksläufer

Ziel: Volkslauf

Dauer: 4 Wochen

Wocheneinheiten: 4

Wochentag	Training	Zeit	ca. KM
Montag	Dauerlauf	40 Min.	6-7km
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Dauerlauf	40 Min.	6-7km
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Fahrtenspiel	50 Min.	8-9km
Samstag	-	-	-
Sonntag	Langsamer DL	90 Min.	13-14km
Montag	Dauerlauf	40 Min.	6-7km
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Dauerlauf	40 Min.	6-7km
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Tempo-DL	50 Min.	8-9km
Samstag	-	-	-
Sonntag	Langsamer DL	90 Min.	13-14km
Montag	Dauerlauf	40 Min.	6-7km
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Dauerlauf	40 Min.	6-7km
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Fahrtenspiel	50 Min.	8-9km
Samstag	-	-	-
Sonntag	Langsamer DL	80 Min.	13-14km
Montag	Dauerlauf	50 Min.	6-7km
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Dauerlauf	30 Min.	5-6km
Donnerstag	-	-	-
Freitag	-	-	-
Samstag	-	-	-
Sonntag	Volkslauf	-	5-10km

Trainingserklärung:

- Fahrtenspiel: - abwechselnd flotte und langsame Einheiten einbauen
- z.B. 2-5 Minuten flottes Tempo -> gleiche Zeit langsam laufen
- vorher und nachher 5-10 Minuten Ein- und Auslaufen

- Tempodauerlauf: - flott, aber locker und unverkrampft laufen
- vorher und nachher 10-15 Minuten Ein- und Auslaufen

Anmerkungen:

- Nach dem Lauf sollte man einige Dehnübungen durchführen.
- Die Trainingseinheiten kann man nach Belieben auf die Wochentage aufteilen.
Dazwischen sollte mindestens ein Ruhetag liegen.