

TRAININGSPLAN 6 WEEKS RUNNING CLUB

	MO	MI	SA	
Woche 1		10' eingehen, 3 x 5 min ganz langsam laufen, dazwischen 2:30 min gehen + 10 min ausgehen	50' locker Walken	Toll, du hast die erste Woche geschafft!
Woche 2	10' eingehen + 3 x 5 min locker Laufen (GAT2-GAT3); Pause = 3min gehen + 10 min ausgehen	15' aufwärmen, 7 x 3 min zügiger Lauf (GAT3-WSA), dazwischen 2 min gehen + 10 min ausgehen	60' locker Walken	Nur noch 4 Wochen bis zu deinem Start! Freu dich auf deinen Lauf!
Woche 3	40' locker walken	15' aufwärmen, 7 x 3 min zügiger Lauf (GAT3-WSA), dazwischen 90 sek gehen + 10 min ausgehen	70' locker Walken	Bleib dran!
Woche 4	10' eingehen + 4 x 5 min locker Laufen (GAT2 - GAT3); Pause = 2 min gehen + 10min ausgehen	15' aufwärmen, 8 x 3 min zügiger Lauf (GAT3-WSA), dazwischen 90 sek gehen + 10 min ausgehen	70' locker Walken	Super, dass du bis jetzt drangeblieben bist! Weiter so!
Woche 5	15' GAT1 eingehen, 30 min ganz locker laufen oder zügig walken (GAT1 - GAT2)	15' aufwärmen, 8 x 4 min zügiger Lauf (GAT3-WSA), dazwischen 90 sek gehen + 10 min ausgehen	20' einlaufen, 20 min ganz langsam laufen	In einer Woche ist es soweit, wir freuen uns auf dich!
Woche 6	40' locker walken	15' eingehen, 8 x 2 min zügig im möglichen Wettkampftempo (GAT3-WSA) - dazwischen 2 min gehen - 10 min ausgehen		



GAT 1, GAT 2, GAT 3 ... steht für Grundlagen Ausdauertraining und beschreibt die Belastungsintensität WSA... Unter Wettkampfspezifischer Ausdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen