FIT DURCH DIE HERBSTSAISON

Trainingsplan für
Krafttraining C

Willkommen!

Du hast dir ein besonderes Ziel für den DOUBLE 5K am Sonntag, 15.November 2026 gesetzt. Mit diesem Trainingsplan bist du bestens vorbereitet.

Alle 4 Wochen bekommst du einen neuen „Krafttrainingsblock“. Dh in Summe gibt es 3 Krafttrainingsblöcke, den du jeweils 1 Monat lang nach dem Training ausübst. Jeder Block besteht aus relevanten Übungen für Läuferinnen, wie die Beinstreckerschlinge sowie Übungen für den Rumpf. Die Trainingsblöcke bauen aufeinander auf. Es ist empfehlenswert das Krafttraining 2x pro Woche durchzuführen. Durch das regelmäßige Krafttraining kannst du die Laufleistung steigern und Verletzung vermeiden. Die Abkürzung: KT AA = Kräftigungstraining höchster Level, ... KT C = Kräftigungstraining niedrigster Level.

Alle Übungen können mit eigenem Körpergewicht durchgeführt werden. Trainiere die Muskeln solange (dynamisch) bis diese stark ermüdet sind, sonst kommt es zu keiner Adaptation. Achte auf eine langsame Ausführung ohne Pressatmung. Sollten mehr als 35 möglich sein, wähle eine anspruchsvollere Variante. Absolviere von jeder Übung 2-3 Serien. Serienpause: 30-60sek.

Bei den Frauenlauftrainings wird generell nach den Trainingsvorgaben von Mittwoch (hellblau) trainiert. Unabhängig davon, ob das Frauenlauftraining an deinem Standort an einem anderen Tag stattfindet.
Bitte beachte: für den maximalen Trainingsfortschritt solltest du dich an die Reihenfolge der Trainingseinheiten halten.

PROGRAMM FÜR WOCHE 1-4

ÜBUNG 1: KNIEBEUGE

Ausgangsstellung: Hüftbreite Position mit den Beinen. Oberkörper gerade aufrichten. Ausführung: Langsam und kontrolliert die Beine beugen, der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt und das Gesäß nach hinten geschoben. Bei der Abwärtsbewegung sollten die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen. Absenken bis die Knie maximal auf Höhe der Fußspitzen sind. Ca. 90 Grad Kniebeugen.

ÜBUNG 2: RESERVE KÄFER

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand. Nun das linke Bein und den rechten Arm zeitgleich in die Horizontale strecken, bis der Rücken mit den Extremitäten eine Linie bildet. Ausführung: Knie und Ellenbogen langsam unter dem Körper zusammenführen und erneut strecken. Nach ca.10-15 Wiederholungen die Seite wechseln. ACHTUNG: Die Beckenstellung stets austarieren. Ausgleichsbewegungen vermeiden.

ÜBUNG 3: BECKENLIFT

Ausgangsstellung: Rückenlage Ausführung: Beine auf dem Boden abstellen. Arme neben dem Körper ablegen. Das Becken so weit anheben, bis Beine und Oberkörper eine Linie bilden und halten.

PROGRAMM FÜR WOCHE 5-8

ÜBUNG 1: TIEFE KNIEBEUGE

Ausgangsstellung: Hüftbreite Position mit den Beinen. Oberkörper gerade aufrichten. Ausführung: Langsam und kontrolliert die Beine beugen, der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt und das Gesäß nach hinten geschoben. Bei der Abwärtsbewegung sollten die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen. Tief Kniebeugen bis die Ferse vom Boden abhebt. ACHTUNG: Gesäß nach hinten absenken!

ÜBUNG 2: BECKENLIFT (Bein anheben)

Ausgangsstellung: Rückenlage. Ausführung: Beine auf dem Boden abstellen. Arme neben dem Körper ablegen. Das Becken so weit anheben, bis Beine und Oberkörper eine Linie bilden und halten. Anschließend ein Bein angewinkelt leicht anheben und für 2-3 sek halten, anschließend wieder langsam absenken und auch wieder das Becken langsam Richtung Boden absenken aber vor der nächsten Wiederholung nicht ganz auflegen.

ÜBUNG 3: TROCKEN SCHWWIMMER (Grundübung)

Ausgangsstellung: Bauchlage, Arme nach oben strecken Ausführung: Beide Arme und Beine vom Boden abheben und diagonal auf- und abwärts bewegen

ÜBUNG 4: CRUNCHES (isometrisch)

Ausgangsstellung: Rückenlage und in Knie- und Hüftgelenk ungefähr rechtwinklig anwinkeln. Es ist auch möglich die Unterschenkel auf einem Gymnastikball oder auf der Sitzfläche eines Stuhles abzulegen. Handflächen auf den Oberschenkel ablegen (rechte Hand auf rechten Oberschenkel, linke Hand auf linken Oberschenkel). Ausführung: Den Schultergürtel vom Boden abheben, so dass sich das Brustbein den Händen nähert. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Mit den Händen auf den Oberschenkel bis zur subjektiven muskulären Erschöpfung kontinuierlich Druck ausüben.

PROGRAMM FÜR Woche 9-12

ÜBUNG 1: SUMO KNIEBEUGE

Ausgangsstellung: Grätsch-Position mit den Beinen und mit leicht nach außen gedrehten Füßen. Oberkörper gerade aufrichten. Ausführung: Langsam und kontrolliert die Beine beugen, der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt und das Gesäß nach hinten geschoben. Bei der Abwärtsbewegung sollten die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen. Absenken bis die Knie maximal auf Höhe der Fußspitzen sind. Ca. 90 Grad Kniebeugen

ÜBUNG 2: BECKENLIFT (Bein gestreckt & wippen)

Ausgangsstellung: Rückenlage. Ausführung: Beine auf dem Boden abstellen. Arme neben dem Körper ablegen. Das Becken so weit anheben, bis Beine und Oberkörper eine Linie bilden und halten. Ein Bein gerade in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne strecken und für 2-3mal leicht nach außen bzw. oben langsam wippen. Anschließend wieder absenken und auch das Becken langsam wieder Richtung Boden absenken aber vor der nächsten Wiederholung nicht ganz auflegen.

ÜBUNG 3: TROCKEN SCHWIMMER (Hampelmann Variante)

Ausgangsstellung: Bauchlage, Arme nach oben strecken Ausführung: Beide Arme und Beine vom Boden abheben Arme und Beine langsam nach außen wegstrecken (Hampelmann Bewegung)

ÜBUNG 4: SEITLICHER PENDLER

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine sind rechtwinkelig aufgestellt, Arme neben dem Körper ausgestreckt. Ausführung: Oberkörper leicht anheben (Schulter weg vom Boden). Mit der Handfläche des linken Armes Richtung linke Ferse ziehen. Ohne den Oberkörper abzulegen zur Mitte kommen und auf der rechten Seite durchführen