

Intervalle 10 km

Entscheide selbst nach Deinem Leistungsniveau



Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
6x400 m (z.B. 6:00/km), 200 m Trabpause	20x200 m (z.B. 6:00/km), 100 m Trabpause	8, 10 oder 12x400 m (z.B. 6:00/km), 200 m Trabpause	6, 8 oder 10x600 m (z.B. 6:00/km), 400 m Trabpause	1x200m, 1x400, 1x600, 1x800, 1x1000, 1x800, 1x600, 1x400, 1x200 (z.B. 6:00/km) 400 m Trabpause	12, 16 oder 20x200 m (z.B. 5:45/km), 100 m Trabpause
Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
8, 10 oder 12x400 m (z.B. 5:45/km), 200 m Trabpause	5, 6 oder 7x800 m (z.B. 5:45/km), 400 m Trabpause	4, 5 oder 6x1000 m (z.B. 5:45/km), 400 m Trabpause	5, 6 oder 7x800 m (z.B. 5:30/km), 400 m Trabpause	1x200m, 1x400, 1x600, 1x800, 1x1000, 1x800, 1x600, 1x400, 1x200 (z.B. 5:30/km) 400 m Trabpause	6x400 m (z.B. 5:30/km), 200 m Trabpause

Intervalle 10 km

Entscheide selbst nach Leistungsgruppe



Starlight Team Essen



Lauftechnik



Basisplan – 5km unter 30 Minuten



Intervalle 10 km

Mobilisation



Fuß-Knöchel-Wippe

Knöchel kreisen einwärts/auswärts
(CARS – Controlled Articulated Rotation)

Noch mehr Mobilisation

Und noch mehr...



Intervalle 10 km

Lauf ABC



Lauf ABC dient zur Laufstilverbesserung, effizienter laufen

Koordination, weil: flüssige Bewegungsabläufe und verbesserte Körperkoordination

Kraft, weil: Effizienter Vortrieb, Weniger Ermüdung auf langen Strecken.

Stabilität, weil: Verhinderung Fehlbelastungen, Sicherer Schritt auch bei unebenem Terrain

Die wichtigsten Übungen sind:

Fußgelenksarbeit

Fußgelenksarbeit 3er

Kniehebelauf

Kniehebelauf rückwärts

Anfersen

Sidestep mit überkreuzen

Koordination

Prellhopper

A-Skip, B-Skip, C-Skip

