

Intervalle HM unter 2 Stunden

Zielpace 5:40min/km



Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
5x800 m (5:20/km), 400 m Trabpause,	4x1000 m (5:20/km), 400 m Trabpause	3x2000 m (5:20/km), 800 m Trabpause,	3x2000 m (5:20/km), 800 m Trabpause,	2x3000 m (5:20/km), 800 m Trabpause,	2x3000 m (5:20/km), 800 m Trabpause
Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
6x1000 m (5:10/km), 400 m Trabpause	3x2000 m (5:10/km), 400 m Trabpause	2x3000 m (5:10/km), 800 m Trabpause	1x1000 m, 1x2000 m, 1x3000 m, (5:20/km), 800 m Trabpause	8x400m (5:00/km), 200m Trabpause	20x200m (5:00/km), 200m Trabpause

Intervalle HM unter 2 Stunden

Zielpace 5:40min/km



[Starlight Team Essen](#)



[Lauftechnik](#)



[Basisplan – HM unter 2 Stunden](#)



Intervalle HM unter 2 Stunden

Mobilisation



Fuß-Knöchel-Wippe

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

Noch mehr Mobilisation

Und noch mehr...



Intervalle HM unter 2 Stunden

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

