

Intervalle 5 km unter 30 Minuten

Zielpace 5:59min/km



Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
4x400 m (6:00/km), 200 m Trabpause	5x200 m (6:00/km), 100 m Trabpause	5x200 m (5:45/km), 100 m Trabpause	3x400 m (5:45/km), 200 m Trabpause	5x200 m (5:15/km), 100 m Trabpause
Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
5x400 m (5:15/km), 200 m Trabpause	4x600 m (5:45/km), 400 m Trabpause	4x600 m (5:15/km), 400 m Trabpause	3x800 m (5:15/km), 400 m Trabpause	3x600 m (5:30/km), 200 m Trabpause

Intervalle 5 km unter 30 Minuten

Zielpace 5:59min/km



Starlight Team Essen



Lauftechnik



Basisplan – 10 km unter 60 Minuten



Intervalle 5 km unter 30 Minuten

Mobilisation



Fuß-Knöchel-Wippe

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

Noch mehr Mobilisation

Und noch mehr...



Intervalle 5 km unter 30 Minuten

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

Prellhopser

A-Skip, B-Skip, C-Skip

