



2007 - 2017

HERO MOMENTS

HOW TO BECOME A FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUNNER

TRAININGSPLAN ROOKIE
#ÜBERFLIEGER



TRAININGSPLAN ROOKIE

#ÜBERFLIEGER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	Dauerlauf ¹ über 60 min	Ruhetag	Dauerlauf 40 min	Ruhetag	Krafttraining ²	Dauerlauf 60 min mit Tempowechsel ³	Ruhetag
2	Dauerlauf über 45 min	Ruhetag	Intervall ⁴ : 3x 1000 m (dazwischen jeweils 750m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Dauerlauf über 5 km	Ruhetag	Dauerlauf 60 min mit Tempowechsel	Ruhetag
3	Dauerlauf über 8 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging ⁵	Dauerlauf über 8 km mit Tempowechsel	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 9 km	Ruhetag
4	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag	Intervall: 4x1000m (dazwischen jeweils 750m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Koordinations-training ⁶	Dauerlauf über 10 km mit 4 Bergläufen ⁷	Dauerlauf über 5 km



TRAININGSPLAN ROOKIE

#ÜBERFLIEGER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Dauerlauf über 8 km, zügiges Tempo	Ruhetag	Dauerlauf über 8 km mit 4 Steigerungsläufen ⁸	Dauerlauf über 6 km	Krafttraining	Ruhetag	Dauerlauf über 12 km
6	30 min lockeres Laufen	Ruhetag	Intervall: 5x 1000m (dazwischen jeweils 750m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Dauerlauf über 6 km	Krafttraining	Dauerlauf über 11 km mit 5 Bergläufen	Ruhetag
7	Dauerlauf über 11 km, zügiges Tempo	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Koordinations-training	Dauerlauf über 12 km mit 5 Steigerungsläufen	Ruhetag
8	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	3x 1500m (dazwischen jeweils 1000m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Schwimmen oder Cycling	Dauerlauf über 14 km mit 4 Steigerungsläufen	Lockerer Lauf über 30 min



TRAININGSPLAN ROOKIE

#ÜBERFLIEGER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	Ruhetag	Tempodauerlauf ⁹ über 12 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag	Krafttraining
10	Dauerlauf über 12 km mit 4 Steigerungsläufen	Ruhetag	4x 1500m (dazwischen jeweils 1000m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Dauerlauf über 15 km mit 5 Bergläufen	30-40 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag
11	5x 1500m (dazwischen jeweils 1000m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Dauerlauf über 10 km, zügiges Tempo	30-40 min lockeres Laufen	Krafttraining	Dauerlauf über 12 km
12	Ruhetag	10 km Dauerlauf mit 6 Steigerungsläufen	Ruhetag	45 min lockeres Laufen	Ruhetag	FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUN	15-30 min ganz lockeres Laufen



TRAININGSPLAN ROOKIE

#ÜBERFLIEGER

1 Dauerlauf:

ruhiges, angenehmes Tempo.

2 Krafttraining:

jeweils immer 60 – 75 min. Suche dir 7-8 Übungen aus und führe diese jeweils 1 min aus. Wiederholungen eines Satzes: 6 Mal.

3 Dauerlauf mit Tempowechsel:

Bau immer mal wieder ein bis drei Minuten mit sehr hoher Intensität.

4 Intervall:

Gib Gas! Laufe 5km-Wettkampftempo

5 Schwimmen, Cycling oder Aquajogging:

60 min ganz locker.

6 Koordinationstraining:

Schnapp dir eine Koordinationsleiter / Pylonen und suche dir 7-8 Übungen aus und führe diese jeweils 4 Mal aus.

7 Dauerlauf mit Bergläufe:

Suche dir einen Berg in deiner Nähe. Verändere die Anzahl der Wiederholungen auf Grundlage der Berglänge. Wir gehen von einem Berg aus, der 200-250 m lang ist.

8 Dauerlauf mit Steigerungsläufen:

Erhöhe nach und nach deine Geschwindigkeit für eine gewisse Zeit.

9 Tempodauerlauf:

Halbmarathontempo!