

HOW TO GET STRONG FOR THE RUN

TRAININGSPLAN
LASTMINUTE
ROOKIE

 **BROOKS**



TRAININGSWOCHE

AKTIVITÄT INTENSITÄT DAUER

BESCHREIBUNG

1	Montag	frei			
1	Dienstag	laufen	GA1	40-60	lockerer Dauerlauf im unteren GA1 Bereich + 2 Steigerungen á 60-80 m, + Kraft 3 x Klimmzüge (wenn das nicht geht, dann such Dir auf einem Sportplatz eine Stange die etwas tiefer als Du groß bist und hilf mit den Beinen etwas mit), 3 x 15 Ausfallschritte, 3 x 60 sec. Planks, 3 x 15 Liegestütze (entweder an der Parkbank-Lehne (leichter) oder Parkbank-Sitzfläche (schwerer))
1	Mittwoch	frei			
1	Donnerstag	laufen	GA2	40	Intervall-Lauf (3 min. Walken - 6 min. Laufen - 3 min. Walken - 6 min. Laufen (Temposteigerung) - 3 min. Walken - 6 min. Laufen (Temposteigerung) - 3 min. Walken - 6 min. Laufen (Temposteigerung) - 3 min. Walken)
1	Freitag	frei			
1	Samstag	laufen	GA1	40-60	lockerer Dauerlauf im unteren GA1 Bereich + 2 Steigerungen á 60 m, + Kraft (3 x Klimmzüge, wenn das nicht geht, dann such Dir auf einem Sportplatz eine Stange die etwas tiefer als Du groß bist und hilf mit den Beinen etwas mit), 2 x 15 Ausfallschritte, 3 x 60 sec. Planks, 3 x 15 Liegestütze (entweder an der Parkbank-Lehne (leichter) oder Parkbank-Sitzfläche (schwerer))
1	Sonntag	frei	GA1		

GESAMT TRAININGSWOCHE 1

120-160

2	Montag	frei			
2	Dienstag	laufen	GA1	40-60	lockerer Dauerlauf im unteren GA1 Bereich (möglichst welliges Terrain) + 2 Steigerungen á 60 m, + Kraft 3 x 15 Ausfallschritte, 3 x 60 sec. Planks, 3 x 15 Liegestütze (entweder an der Parkbank-Lehne (leichter) oder Parkbank-Sitzfläche (schwerer))
2	Mittwoch	frei			
2	Donnerstag	laufen	GA2	40	Intervall-Lauf (3 min. Walken - 6 min. Laufen - 3 min. Walken - 6 min. Laufen (Temposteigerung) - 3 min. Walken - 6 min. Laufen (Temposteigerung) - 3 min. Walken - 6 min. Laufen (Temposteigerung) - 3 min. Walken)
2	Freitag	frei			
2	Samstag	laufen	GA1	40-60	lockerer Dauerlauf im unteren GA1 Bereich (möglichst welliges Terrain) + 2 Steigerungen á 60-80 m, + Kraft 3 x 15 Kniebeugen, 3 x 15 Situps, 3 x 15 Liegestütze (entweder an der Parkbank-Lehne (leichter) oder Parkbank-Sitzfläche (schwerer)), 3 x 15 Dips einhändig
2	Sonntag	frei			

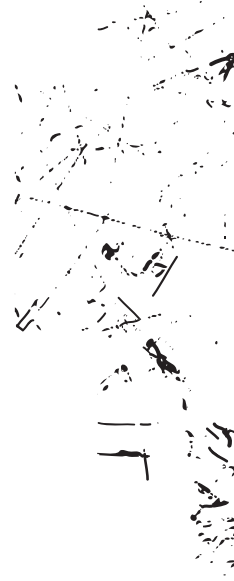
GESAMT TRAININGSWOCHE 2

120-160

GA = Grundaussdauer



TRAININGSPLAN
ANKOMMEN
LASTMINUTE



TRAININGSWOCHE

AKTIVITÄT

INTENSITÄT

DAUER

BESCHREIBUNG

3	Montag	frei			
3	Dienstag	laufen	GA I	40-60	lockerer Dauerlauf (möglichst welliges Terrain) + 2 Steigerungen á 60m, + Kraft 3 x 15 Ausfallschritte, 3 x 15 Liegestütze (in den Lauf einstreuen), 3 x 60 sec. Plank halten, 3 x X Klimmzüge
3	Mittwoch	frei			
3	Donnerstag	laufen	GA2	40	Intervall-Lauf (3 min. Walken - 6 min. Laufen - 3 min. Walken - 6 min. Laufen (Temposteigerung) - 3 min. Walken - 6 min. Laufen (Temposteigerung) - 3 min. Walken - 6 min. Laufen (Temposteigerung) - 3 min. Walken
3	Freitag	frei			
3	Samstag	laufen	GA I	40-60	lockerer Dauerlauf (möglichst welliges Terrain) + 4 Steigerungen á 60-80m, anschl. Kraft 3 x 15 Kniebeugen, 3 x 12 Liegestütze, 3 x 12 Dips, 3 x 15 Situps
3	Sonntag	laufen	GA I	90-100	langer Lauf



TRAININGSPLAN
ANKOMMEN
LASTMINUTE

GESAMT TRAININGSWOCHE 3

210-260

GA = Grundaussdauer

4	Montag	frei			
4	Dienstag	laufen	GA I	40-60	lockerer Dauerlauf im mittleren GA I Bereich + 2 Steigerungen á 80m inkl. 5 min. Lauf-ABC (http://bit.ly/lauf-abc)
4	Mittwoch	laufen	GA2	40	Intervall-Lauf (3 min. Walken - 6 min. Laufen - 3 min. Walken - 6 min. Laufen (Temposteigerung) - 3 min. Walken - 6 min. Laufen (Temposteigerung) - 3 min. Walken - 6 min. Laufen (Temposteigerung) - 3 min. Walken
4	Donnerstag	frei			
4	Freitag	laufen	reg.	15	lockeres Auslaufen + 1-2 Steigungen
4	Samstag	laufen	WETTKAMPF		1. Fisherman's Friend StrongmanRun Wacken ROOKIE-RUNDE
4	Sonntag	frei			

GESAMT TRAININGSWOCHE 4

95-115

GA = Grundaussdauer