



# HOW TO BECOME A FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUNNER

**TRAININGSPLAN  
THE ORIGINAL  
#DAUERBRENNER**



# TRAININGSPLAN THE ORIGINAL

## #DAUERBRENNER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	Dauerlauf <sup>1</sup> über 40 min (es dürfen 2 Gehpausen á 2 min eingebaut werden!)	Ruhetag	Alternativ Training <sup>2</sup> über 45 min	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf über 60 min (es dürfen 3 Gehpausen á 2 min)	Ruhetag
2	Dauerlauf über 45 min	Ruhetag	Dauerlauf über 30 min	Ruhetag	Krafttraining <sup>3</sup>	Ruhetag	Dauerlauf über 60 min
3	Alternativ Training über 50 min	Ruhetag	Dauerlauf über 45 min mit wechselndem Tempo <sup>4</sup>	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf über 70 min	Ruhetag
4	Dauerlauf über 60 min (es dürfen 4 Gehpausen á 2 min eingebaut werden!)	Ruhetag	Dauerlauf über 40 min mit 3 Steigerungsläufen <sup>8</sup>	Ruhetag	Koordinations-training <sup>7</sup>	Dauerlauf über 80 min	Ruhetag



# TRAININGSPLAN THE ORIGINAL

## #DAUERBRENNER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Dauerlauf über 50 min (es dürfen 5 Gehpausen á 2 min eingebaut werden!)	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging <sup>6</sup>	Ruhetag	Dauerlauf über 45 min mit 3 Steigerungsläufen	Krafttraining	Ruhetag	Dauerlauf über 90 min
6	Ruhetag	Intervall <sup>4</sup> : 5x 5 km (dazwischen 5 min Trabpause) + 10 min Ein- /Auslaufen	40 min ganz lockeres laufen	Ruhetag	Dauerlauf über 14 km (inkl. 3 Gehpausen á 4 min!)	Koordinationstraining	Ruhetag
7	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag	9 km mit 4 Bergläufen <sup>9</sup>	Ruhetag	Dauerlauf über 16 km (inkl. 4 Gehpausen á 2 min!)	Ruhetag	Krafttraining
8	Dauerlauf über 12 km (es dürfen 2 Gehpausen á 2 min eingebaut werden!)	Ruhetag	9 km mit 6 Steigerungsläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 18 km (inkl. 4 Gehpausen á 2 min)	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging und Krafttraining	Ruhetag



# TRAININGSPLAN THE ORIGINAL

## #DAUERBRENNER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	Dauerlauf über 14 km mit (inkl. 3 Gehpausen á 2 min!)	Ruhetag	Dauerlauf über 9 km mit 5 Bergläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 20 km (inkl. 5 Gehpausen á 2 min!)	Krafttraining	Ruhetag
10	Dauerlauf über 14 km mit (inkl. 3 Gehpausen á 2 min!)	Ruhetag	Tempodauerlauf <sup>10</sup> über 6 km	Ruhetag	Dauerlauf über 22 km (inkl. 3 Gehpausen á 2 min!)	30 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag
11	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km	20 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag	Dauerlauf über 16 km	Alternativ Training	20-30 min ganz lockeres Laufen
12	Ruhetag	10 km Dauerlauf mit 2 Steigerungsläufen	Ruhetag	20-30 min lockeres Laufen	Ruhetag	<b>FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUN</b>	15-30 min ganz lockeres Laufen



# TRAININGSPLAN THE ORIGINAL

## #DAUERBRENNER

### 1 Dauerlauf:

ruhiges, angenehmes Tempo., sodass du noch quatschen kannst.

### 2 Alternativ Training:

Walken, Schwimmen, Cycling, Klettern. Such dir was aus!

### 3 Krafttraining:

jeweils immer 40 min. Suche dir 5 Übungen aus und führe diese jeweils 1 min aus. Wiederholungen eines Satzes: 3 Mal.

### 4 Intervall:

Gib Gas! Laufe 5km-Wettkampftempo.

### 5 Dauerlauf mit Tempowechsel:

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

### 6 Schwimmen, Cycling oder Aquajogging:

50 min ganz locker.

### 7 Koordinationstraining:

Schnapp dir eine Koordinationsleiter / Pylonen und suche dir 6 Übungen aus und führe diese jeweils 4 Mal aus.

### 8 Dauerlauf mit Steigerungsläufen:

Erhöhe nach und nach deine Geschwindigkeit für eine gewisse Zeit.

### 9 Dauerlauf mit Bergläufen:

Suche dir einen Berg in deiner Nähe. Verändere die Anzahl der Wiederholungen auf Grundlage der Berglänge. Wir gehen von einem Berg aus, der 150-200 m lang ist.

### 10 Tempodauerlauf:

Wettkampfgeschwindigkeit, also gib alles!