



HOW TO BECOME A FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUNNER

**TRAININGSPLAN
THE ORIGINAL
#SPÄTZÜNDER**



TRAININGSPLAN THE ORIGINAL

#SPÄTZÜNDER

| WOCHE | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-------|--|----------|--|------------|----------------------------|---|-----------------------|
| 1 | Dauerlauf ¹ über 30 min (es dürfen 3 Gehpausen á 2 min eingebaut werden!) | Ruhetag | Alternativ Training ² über 40 min | Ruhetag | Ruhetag | Dauerlauf über 40 min (es dürfen 3 Gehpausen á 2 min eingebaut werden!) | Ruhetag |
| 2 | Dauerlauf über 35 min (es dürfen 2 Gehpausen á 2 min eingebaut werden!) | Ruhetag | Dauerlauf über 30 min | Ruhetag | Krafttraining ³ | Ruhetag | Dauerlauf über 50 min |
| 3 | Alternativ Training über 40 min | Ruhetag | Dauerlauf über 45 min mit wechselndem Tempo ⁴ | Ruhetag | Krafttraining | Dauerlauf über 60 min | Ruhetag |
| 4 | Dauerlauf über 40 min | Ruhetag | Dauerlauf über 35 min mit 3 Steigerungsläufen ⁵ | Ruhetag | Koordinations-training | Dauerlauf über 70 min | Ruhetag |



TRAININGSPLAN THE ORIGINAL

#SPÄTZÜNDER

| WOCHE | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
|-------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|

| | | | | | | | |
|---|--|--|------------------------------------|---|---|-------------------------------------|-----------------------|
| 5 | Dauerlauf über 30 min | Schwimmen, Cycling oder Aquajogging ⁷ | Ruhetag | Dauerlauf über 40 min mit 3 Steigerungsläufen | Krafttraining | Ruhetag | Dauerlauf über 60 min |
| 6 | Ruhetag | Intervall ⁸ : 4x 5 km (dazwischen jeweils 5 min Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen | 30-40 min ganz lockeres laufen | Ruhetag | Dauerlauf über 12 km (inkl. 2 Gehpausen á 4 min!) | Koordinationstraining | Ruhetag |
| 7 | Dauerlauf über 6 km | Ruhetag | 8 km mit 3 Bergläufen ⁹ | Ruhetag | Dauerlauf über 14 km (inkl. 5 Gehpausen á 2 min!) | Ruhetag | Krafttraining |
| 8 | Dauerlauf über 7 km (inkl. 2 Gehpausen á 2 min!) | Ruhetag | 9 km mit 5 Steigerungsläufen | Ruhetag | Dauerlauf über 16 km (inkl. 5 Gehpausen á 2 min!) | Schwimmen, Cycling oder Aquajogging | Ruhetag |



TRAININGSPLAN THE ORIGINAL

#SPÄTZÜNDER

| WOCHE | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-------|---------------------|--|--------------------------------------|---------------------------|---|--|--------------------------------|
| 9 | Dauerlauf über 6 km | Ruhetag | Dauerlauf über 8 km mit 5 Bergläufen | Ruhetag | Dauerlauf über 18 km (inkl. 5 Gehpausen á 2 min!) | Krafttraining | Ruhetag |
| 10 | Dauerlauf über 8 km | Ruhetag | Dauerlauf über 5 km | Ruhetag | Dauerlauf über 20 km (inkl. 3 Gehpausen á 2 min!) | 15-20 min ganz lockeres Laufen | Ruhetag |
| 11 | Dauerlauf über 6 km | Ruhetag | Dauerlauf über 10 km | Ruhetag | Dauerlauf über 15 km | Alternativ Training | 15-20 min ganz lockeres Laufen |
| 12 | Ruhetag | 9 km Dauerlauf mit 2 Steigerungsläufen | Ruhetag | 15-20 min lockeres Laufen | Ruhetag | FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUN | 15-30 min ganz lockeres Laufen |



TRAININGSPLAN THE ORIGINAL

#SPÄTZÜNDER

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!