



HOW TO BECOME A STRONGMANRUNNER

TRAININGSPLAN FUNRUN
#SENKRECHTSTARTER



TRAININGSPLAN FUNRUN

#SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	Dauerlauf ¹ über 5 km	Ruhetag	Koordinationstraining ² und Krafttraining ³	Ruhetag	Dauerlauf über 7 km	Ruhetag	Dauerlauf über 5 km
2	Ruhetag	Dauerlauf über 7 km	Koordinations- und Krafttraining	Ruhetag	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Ruhetag
3	Dauerlauf über 7 km	Ruhetag	Intervall ⁴ : 5x 400 m (dazwischen jeweils 400 m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Dauerlauf über 5 km	Ruhetag	Koordinations- und Krafttraining
4	Ruhetag	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Schwimmen, Cycling, Aquajogging ⁵	Ruhetag	Tempodauerlauf über 6 km ⁶	Koordinations- und Krafttraining



TRAININGSPLAN FUNRUN

#SENKRECHTSTARTER

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

5	Ruhetag	Intervall: 5x 800 m (dazwischen jeweils 500 m Trabpause) + 10 min Ein-/Auslaufen	Ruhetag	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag
6	Intervall: 4x 1000 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) + 10 min Ein-/Auslaufen	30 min ganz locker laufen	Ruhetag	Tempodauerlauf über 8 km	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag
7	Schwimmen, Cycling, Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 5 km und anschließend 3 Steigerungsläufe ⁷	Ruhetag	30 min ganz locker laufen	STRONGMANRUN	



TRAININGSPLAN FUNRUN

#SENKRECHTSTARTER

1 Dauerlauf:

ruhiges, angenehmes Tempo.

2 Koordinationstraining:

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

3 Krafttraining:

Jeweils immer 45-60 min. Suche dir 6-7 Übungen aus und führe diese jeweils 1 min aus. Wiederholungen eines Satzes: 5 Mal.

4 Intervall:

Gib Gas! Laufe 5 km-Wettkampftempo.

5 Schwimmen, Cycling oder Aquajogging:

75 min ganz locker.

6 Tempodauerlauf:

85% deiner Herzfrequenz. Das gewählte Tempo sollte außerhalb der Komfortzone liegen.

7 Steigerungsläufe:

Steigere deine Geschwindigkeit auf einer Strecke von 70m, Laufe die darauffolgenden 110m in lockerem Tempo.