



HOW TO BECOME A STRONGMANRUNNER

TRAININGSPLAN FUNRUN
#SPÄTZÜNDER



TRAININGSPLAN FUNRUN

#SPÄTZÜNDER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	3x 10 min Joggen (dazwischen 2 min zügig gehen)	Ruhetag	3x 10 min Joggen (dazwischen 2 min zügig gehen)	Ruhetag	Ruhetag	4x 10 min Joggen (dazwischen 2 min zügig gehen)	Ruhetag
2	3x 15 min Joggen (dazwischen 3 min zügig gehen)	Ruhetag	30min laufen	Ruhetag	3x 15 min Joggen (dazwischen 2 min zügig gehen)	Schwimmen, Cycling, Aquajogging ¹	Ruhetag
3	Dauerlauf ² über 4 km	Ruhetag	Schwimmen, Cycling, Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 5 km	Ruhetag	Koordinations ³ - und Krafttraining ⁴
4	Dauerlauf über 5 km	Ruhetag	Schwimmen, Cycling, Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Koordinations- und Krafttraining



TRAININGSPLAN FUNRUN

#SPÄTZÜNDER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Ruhetag	Dauerlauf über 5 km	Ruhetag	4 km ganz gemütlich joggen	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf über 8 km
6	Kraft- und Koordinationstraining	6 km ganz gemütlich joggen	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag	Schwimmen, Cycling, Aquajogging	Ruhetag
7	Fahrtspiel ⁵ über 3 km + 1 km jeweils Ein-/Auslaufen	Ruhetag	30-40 min ganz gemütlich laufen	Ruhetag	Ruhetag	STRONGMANRUN	



TRAININGSPLAN FUNRUN

#SPÄTZÜNDER

1 Schwimmen, Cycling, Aquajogging:

60 min ganz locker.

2 Dauerlauf:

ruhiges, angenehmes Tempo.

3 Koordinationstraining:

Schnapp dir eine Koordinationsleiter / Pylonen und suche dir 6 Übungen aus und führe diese jeweils 3 Mal aus.

4 Krafttraining:

Jeweils immer 45-60 min. Suche dir 6-7 Übungen aus und führe diese jeweils 1 min aus. Wiederholungen eines Satzes: 3 Mal.

5 Fahrtspiel:

Suche dir einen Fixpunkt aus und laufe so schnell wie es geht zu diesem. Laufe danach ganz ruhig weiter bis sich dein Atem wieder beruhigt hat. Suche dir dann den nächsten Fixpunkt aus.