



# HOW TO BECOME A STRONGMANRUNNER

**TRAININGSPLAN STRONG-12**  
**#SENKRECHTSTARTER**



# TRAININGSPLAN STRONG-12

## #SENKRECHTSTARTER

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

1	Dauerlauf <sup>1</sup> über 40 min	Ruhetag	Dauerlauf 40 min	Ruhetag	Krafttraining <sup>2</sup>	Dauerlauf 40 min mit Tempowechsel <sup>3</sup>	Ruhetag
2	Dauerlauf über 40 min	Ruhetag	Intervall <sup>4</sup> : 3x 1000 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf 45 min mit Tempowechsel	Krafttraining
3	Dauerlauf über 8 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging <sup>5</sup>	Dauerlauf über 6 km mit Tempowechsel	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag
4	Dauerlauf über 6 km	Ruhetag	Intervall: 3x 1000 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Koordinations-training <sup>6</sup>	Dauerlauf über 8 km mit 3 Bergläufen <sup>7</sup>	Ruhetag



# TRAININGSPLAN STRONG-12

## #SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Dauerlauf über 7 km,	Ruhetag	Dauerlauf über 8 km mit 3 Steigerungsläufen <sup>8</sup>	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 10 km, zügiges Tempo	30 min ganz lockeres Laufen
6	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Intervall: 4x 1000 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 10 km mit 4 Bergläufen	Ruhetag
7	Dauerlauf über 7 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Dauerlauf über 10 km, zügiges Tempo	Ruhetag	Koordinations-training	Dauerlauf über 12 km mit 5 Steigerungsläufen	30 min ganz lockeres Laufen
8	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Intervall: 3x 1500 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Dauerlauf über 12 km mit Tempowechsel	Krafttraining



# TRAININGSPLAN STRONG-12

## #SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km, zügiges Tempo	Ruhetag	Krafttraining
10	Dauerlauf über 10 km mit 4 Steigerungsläufen	Ruhetag	7 km mit 4 Bergläufen	Koordinationstraining	Dauerlauf über 13 km	15-30 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag
11	Intervall: 4x 1500 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) + 10 min Ein-/Auslaufen	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Tempodauerlauf über 10 km <sup>8</sup>	30 min lockeres Laufen	Ruhetag	Krafttraining
12	Ruhetag	Dauerlauf über 9 km mit 5 Steigerungsläufen	Ruhetag	30 min lockeres Laufen	Ruhetag	<b>STRONGMANRUN</b>	15-30 min ganz lockeres Laufen



# TRAININGSPLAN STRONG-12

## #SENKRECHTSTARTER

### 1 Dauerlauf:

ruhiges, angenehmes Tempo.

### 2 Krafttraining:

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

### 3 Dauerlauf mit Tempowechsel:

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

### 4 Intervall:

Gib Gas! Laufe 5km-Wettkampftempo.

### 5 Schwimmen, Cycling oder Aquajogging:

45 min ganz locker.

### 6 Koordinationstraining:

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

### 7 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.

### 8 Dauerlauf mit Steigerungsläufen:

Erhöhe nach und nach deine Geschwindigkeit für eine gewisse Zeit.

### 9 Tempodauerlauf:

Halbmarathontempo!