

Sommer-Trainingsplan 2021



Nr.	Woche ab	MO	DI um 19:00 Uhr Lauftreff ab dem CLUB	MI um 18.30 Uhr ab dem CLUB	DO um 19:00 Uhr betreutes Intervalllauftraining ab dem CLUB	FR	SA um 09:30Uhr betreutes Lauftraining entweder ab ALMA (roter Hintergrund) oder im Aaper Wald (grüner Hintergrund) / 09.30 Uhr Radtreff ab dem Club	SO Athletiktraining
1. Woche	KW 29	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauf ABC + Kraft + 6 x 200m MAX* + dazwischen 400m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	100 min Crosslauf Zone variabel Freundschaftslauf**	18:00 Mobility
2. Woche	KW 30	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauf ABC + Kraft + 60min Zone 1	Ruhe	120min Crosslauf. Zone variabel	18:00 Mobility
3. Woche	KW 31	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauf ABC + Kraft 8 x 3min Zone 3 + 10 x 3min Zone 1 + 10min Cool down	Ruhe	18km Dauertlauf <Zone 1 + Verpflegung	18:00 Mobility
4. Woche	KW 32	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauf ABC + Kraft 8 x 200m MAX* + dazwischen 400m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	100 min Crosslauf Zone variabel Freundschaftslauf**	18:00 Mobility
5. Woche	KW 33	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauf ABC + Kraft 4 x 5min Zone 2 + 4 x 3min Zone 1 + 10min Cool down	Ruhe	18km Dauertlauf <Zone 1 + Verpflegung	18:00 Mobility
6. Woche	KW 34	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauf ABC + Kraft + 60min Zone 1	Ruhe	75 min Crosslauf Zone variabel	18:00 Mobility
7. Woche	KW 35	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauf ABC + Kraft 4 x 400m MAX* + dazwischen 400m lockertreiben + 10min Cool down	Ruhe	100 min Crosslauf Zone variabel Freundschaftslauf**	18:00 Mobility
8. Woche	KW 36	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	Ruhe	Ruhe	21km-Lauf + Verpflegung	18:00 Mobility
9. Woche	KW 37	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 10 x 200m MAX* + dazwischen 400m lockertreiben + 10min Cool down + Stretching/Mobility	Ruhe	80min Crosslauf. Zone variabel	18:00 Mobility
10. Woche	KW 38	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 4 x 400m MAX* + dazwischen 800m lockertreiben + 10min Cool down + Stretching/Mobility	Ruhe	90min Crosslauf. Zone variabel	18:00 Mobility
11. Woche	KW 39	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 6 x 200m MAX* + dazwischen 200m lockertreiben + 10min Cool down + Stretching/Mobility	Ruhe	90min Crosslauf. Zone variabel Freundschaftslauf**	18:00 Mobility
12. Woche	KW 40	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	60 min. Zone 1	Ruhe	Selbst organisierter Wettkampf: 5k oder 10k	18:00 Mobility
13. Woche	KW 41	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + + 60min Zone 1	Ruhe	90min Crosslauf. Zone variabel	18:00 Mobility
14. Woche	KW 42	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 10x3min Zone 3 + 10x3min Zone 1 10min Cool down	Ruhe	90min Crosslauf. Zone variabel	18:00 Mobility
15. Woche	KW 43	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik + 10 x 200m MAX* + dazwischen 400m lockertreiben + 10min Cool down + Stretching/Mobility	Ruhe	90min Crosslauf. Zone variabel Freundschaftslauf**	18:00 Mobility
16. Woche	KW 44	Ruhe	60min Laufworkout	Radtreff	10min Einlaufen + 10min Lauftechnik 4x5min in in 5k-Bestzeit+2min + 4x3min Zone 1 + 10min Cool down	Ruhe	Selbst organisierter Wettkampf: 21k	18:00 Mobility

ERKLÄRUNG: Eure Trainingszonen (REKOM, 1, 2 und 3 hinsichtlich der Laufgeschwindigkeiten und der Herzfrequenzen) findet Ihr farblich gekennzeichnet in Eurer Testanalyse, falls Ihr einen Leistungstest bei uns gemacht habt.

*MAX = 70-80% der maximalen Sprintleistung

**FREUNDSCHAFTSLÄUFE: Kostenfreie Teilnahme am Training für Freundinnen und Freunde, Partnerinnen und Partner und laufbegeisterte Vierbeiner