

DEIN FITFOX TRAININGSPLAN 15 KM SPORTSCHECK RUN

Jeey, den ersten Schritt hast Du schon geschafft, indem Du Deinen Trainingsplan für 15 km heruntergeladen hast – jetzt kann es richtig losgehen. HIGH FIVE!

Bevor Du mit dem Trainingsplan beginnst, lies Dir bitte alle Informationen durch, um Dein Training individuell und bestmöglich zu gestalten – Du kannst ihn an Dein Leistungsniveau, Deinen Lebensstil & Deine Bedürfnisse anpassen.

Der Plan umfasst 3 verschiedene Arten von Trainingseinheiten in einer Woche:

Moderates Training: Bereite Deinen Körper auf die Laufbewegung vor und nutze die lockeren Läufe, um Deinen Körper zu regenerieren. (Erholungslauf)

Intervalltraining: Hierbei powerst Du Dich richtig aus: Du baust Kraft auf und verbesserst die Intensität Deines Trainings.

Dauerlauf: Hiermit bereitest Du Dich körperlich und mental auf den SportScheck RUN vor und verbesserst Deine Ausdauer.

Individuelle Anpassung:

Du hast nicht genügend Zeit, um 4x in der Woche zu trainieren? Kein Problem: Streiche das Training am Freitag und trainiere statt mittwochs einfach donnerstags!

Jeder Tag ist anders: mal bist Du fitter, mal weniger fit: Daher haben wir dir für jede Trainingseinheit eine Zeitspanne angegeben damit Du individuell schauen kannst, was für Dich und Deinen Körper am besten ist.

Für eine bessere Orientierung sind die Einheiten mit den Schwierigkeitsgraden Intervall und Dauerlauf gekennzeichnet. Damit Du weißt, wie sehr Du Dich anstrengen solltest, sind in den einzelnen Einheiten die **Anstrengungslevel** angegeben und folgend umschrieben:

L1: sehr entspanntes Laufen; beinahe gehen

L2: langsames Joggen

L3: moderate Intensität- Sprechen sollte noch möglich sein

L4: intensive Intensität - Sprechen sollte nicht mehr möglich sein

L5: maximale Intensität - Renne so schnell wie du kannst; in diesem Tempo würdest / solltest du nicht länger als 3 Minuten durchhalten

Cool down: kein Level; keine Anstrengung; auch Gehen ist möglich

WICHTIG

Die Erholungsphasen sind ebenfalls essenzieller Bestandteil des Trainingsplans. Mache einen Tag Pause oder absolviere einen kurzen Erholungslauf am Tag nach besonders intensiven/langen Einheiten. Höre außerdem auf Deinen Körper: wenn Du Dich nicht gut fühlst oder Schmerzen hast, höre rechtzeitig mit dem Training auf, um Verletzungen vorzubeugen.

Woche	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
01	35 – 45 Minuten medium		25 – 30 Minuten Intervall		25 – 30 Minuten easy		45 – 60 Minuten Dauerlauf
02	45 – 55 Minuten medium		25 – 30 Minuten Intervall		30 – 35 Minuten easy		55 – 70 Minuten Dauerlauf
03	25 – 35 Minuten easy		25 – 30 Minuten Intervall		25 – 30 Minuten easy		30 – 45 Minuten Dauerlauf
04	45 – 55 Minuten medium		30 – 35 Minuten Intervall		30 – 35 Minuten easy		60 – 75 Minuten Dauerlauf
05	55 – 65 Minuten medium		30 – 35 Minuten Intervall		40 – 45 Minuten medium		65 – 80 Minuten Dauerlauf
06	30 – 40 Minuten medium		25 – 30 Minuten Intervall		25 – 30 Minuten medium		45 – 60 Minuten Dauerlauf
07	55 – 65 Minuten medium		35 – 40 Minuten Intervall		35 – 40 Minuten medium		70 – 85 Minuten Dauerlauf
08	60 – 70 Minuten medium		35 – 40 Minuten Intervall		40 – 45 Minuten medium		75 – 90 Minuten Dauerlauf
09	45 – 55 Minuten medium		30 – 35 Minuten Intervall		40 – 45 Minuten medium		60 – 75 Minuten Dauerlauf
10	45 – 55 Minuten medium		30 – 35 Minuten Intervall		40 – 45 Minuten medium		50 – 65 Minuten Dauerlauf
11	30 – 40 Minuten medium				23 – 30 Minuten medium		SportScheck RUN

DEIN FITFOX TRAININGSPLAN 15 KM SPORTSCHECK RUN

MONTAG & FREITAG:

MODERATES TRAINING	WARM-UP	RUN	COOL DOWN
25 – 30 Minuten easy	L2 10 min	L3 15 min	5 min
30 – 35 Minuten easy	L2 10 min	L3 20 min	5 min
30 – 35 Minuten medium	L2 10 min	L3 20 min	5 min
35 – 40 Minuten medium	L2 10 min	L3 25 min	5 min
40 – 45 Minuten medium	L2 10 min	L3 30 min	5 min
45 – 50 Minutenmedium	L2 10 min	L3 35 min	5 min
50 – 55 Minuten medium	L2 10 min	L3 40 min	5 min
55 – 60 Minuten medium	L2 10 min	L3 45 min	5 min
60 – 65 Minuten medium	L2 10 min	L3 50 min	5 min
65 – 70 Minuten medium	L2 10 min	L3 55 min	5 min

MITTWOCH:

INTERVALL	WARM-UP	RUN	COOL DOWN
25 – 30 Minuten	L1 – 3 13 min	L4 4 min L3 2 min L4 4 min L3 2 min	5 min
30 – 35 Minuten	L1 – 3 16 min	L4 5 min L3 2 min L4 5 min L3 2 min	5 min
35 – 40 Minuten	L1 – 3 14 min	L3 4 min L3 2 min L4 5 min L3 2 min L4 5min L3 2 min	5 min

SONNTAG:

DAUERLAUF	WARM-UP	RUN	COOL DOWN
30 – 45 Minuten	L2 10 min	L2 30 min	5 min
45 – 60 Minuten	L2 10 min	L2 40 min L3 5 min	5 min
50 – 65 Minuten	L2 10 min	L2 40 min L3 10 min	5 min
55 – 70 Minuten	L2 10 min	L2 40 min L3 15 min	5 min
60 – 75 Minuten	L2 10 min	L2 60 min	5 min
65 – 80 Minuten	L2 10 min	L2 65 min	5 min
70 – 85 Minuten	L2 10 min	L2 70 min	5 min
75 – 90 Minuten	L2 10 min	L2 75 min	5 min

LAUFLEVEL

L1: sehr entspanntes Laufen; beinahe gehen

L2: langsames Joggen

L3: moderate Intensität- Sprechen sollte noch möglich sein

L4: intensive Intensität - Sprechen sollte nicht mehr möglich sein

L5: maximale Intensität - Renne so schnell wie du kannst; in diesem Tempo würdest / solltest du nicht länger als 3 Minuten durchhalten

Cool down: kein Level; keine Anstrengung; auch Gehen ist möglich