

# DEIN FITFOX TRAININGSPLAN 7,5 KM SPORTSCHECK RUN

Jeey, den ersten Schritt hast Du schon geschafft, indem Du Deinen Trainingsplan für 7,5 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.

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.

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.

Woche	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
01	20 Minuten		25 – 30 Minuten Intervall		20 Minuten		35 – 50 Minuten Dauerlauf
02	20 – 30 Minuten		25 – 30 Minuten Intervall		25 – 30 Minuten		25 – 40 Minuten Dauerlauf
03	20 – 30 Minuten		25 – 30 Minuten Intervall		20 Minuten		30 – 45 Minuten Dauerlauf
04	20 – 30 Minuten		30 – 35 Minuten Intervall		30 – 35 Minuten		45 – 60 Minuten Dauerlauf
05	20 – 30 Minuten		30 – 35 Minuten Intervall		25 – 30 Minuten		55 – 70 Minuten Dauerlauf
06	20 – 30 Minuten		30 – 35 Minuten Intervall		30 – 35 Minuten		35 – 50 Minuten Dauerlauf
07	25 – 35 Minuten		40 – 45 Minuten Intervall		25 – 30 Minuten		55 – 70 Minuten Dauerlauf
08	25 – 35 Minuten		45 – 50 Minuten Intervall		25 – 30 Minuten		55 – 70 Minuten Dauerlauf
09	20 – 30 Minuten		45 – 50 Minuten Intervall		25 – 30 Minuten		45 – 60 Minuten Dauerlauf
10	20 – 30 Minuten				25 – 30 Minuten		SportScheck RUN

# DEIN FITFOX TRAININGSPLAN 7,5 KM SPORTSCHECK RUN

## 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

## MONTAG & FREITAG:

MODERATES TRAINING	WARM-UP	RUN	COOL DOWN
20 Minuten	L2 10 min	L3 5 min	5 min
20 – 30 Minuten	L2 10 min	L3 15 min	5 min
25 – 35 Minuten	L2 10 min	L3 20 min	5 min

## SONNTAG:

DAUERLAUF	WARM-UP	RUN	COOL DOWN
25 – 40 min	L2 10 min	L2 15 min L3 10 min	5 min
30 – 45 min	L2 10 min	L2 20 min L3 10 min	5 min
35 – 50 min	L2 10 min	L2 25 min L3 10 min	5 min
45 – 60 min	L2 10 min	L2 35 min L3 10 min	5 min
55 – 70 min	L2 10 min	L2 45 min L3 10 min	5 min

## MITTWOCH:

INTERVALL	WARM-UP	RUN	COOL DOWN
25 – 30 min Intervall	L1 – 3 10 min	L4 5 min L3 3 min L4 5 min L3 3 min	5 min
30 – 35 min Intervall	L1 – 3 12 min	L4 6 min L3 3 min L4 6 min L3 3 min	5 min
35 – 45 min Intervall	L1 – 3 12 min	L3 4 min L3 3 min L4 4 min L3 3 min L4 4 min L3 3 min	5 min
40 – 50 min Intervall	L1 – 3 15 min	L4 4 min L3 2 min L4 4 min L3 2 min L4 4 min L3 2 min L4 4 min L3 2 min	5 min