

**HIIT: Bangsboe (30-20-10 Sekunden)**

GESAMTDAUER TRAINING: 45 Minuten

**TRAININGSÜBERBLICK**

Belastung	Intensität	Pause	Durchgänge	Serien	Serienpause	Gesamtdauer HIT-Einheit
1. 30sek	1. locker	keine	5	3	2min Stand- oder Gehpause	19min
2. 20sek	2. moderat-hoch					
3. 10sek	3. maximal					

Dieses Training findet vorzugsweise draussen in flachem Gelände (Runde) statt. Als Variation können die Intervalle aber auch an einem Hügel durchgeführt werden.

**ABLAUF****Warm up (10-15 Minuten)**

1. Wärme Dich mit leichtem Jogging während 5-10 Minuten auf
2. Absolviere 4 Steigerungsläufe à 80m: Starte im Jogging-Tempo und steigere dann Deine Geschwindigkeit kontinuierlich, die letzten 15m sprintest Du. Danach trabst Du locker zurück zum Ausgangspunkt. Nächster Durchgang.

**Hauptteil (25 Minuten)**

1. Jogge für 30 Sekunden in gemässigtem Tempo. Dies sollte sich locker anfühlen.
2. Nun läufst Du für 20 Sekunden in einem mittleren bis schnellen Tempo. Dies sollte sich streng anfühlen.
3. Als Letztes sprintest Du für 10 Sekunden.
4. Schritte 1-3 absolvierst Du insgesamt 5 Mal ohne Unterbruch -> Ergibt 5 Minuten.
5. Nachdem Du dies gemacht hast, machst Du für 2 Minuten Pause. Diese kannst Du stehend, gehend oder locker laufend absolvieren.
6. Nun erfolgt der nächste Durchgang (Schritte 1-5). Absolviere insgesamt 3 Durchgänge.
7. Erhole Dich.

**Cool down (5-10 Minuten)**

1. Jogge für 5 Minuten ganz locker. Dabei konzentrierst Du Dich auf Deine Muskulatur und wie sie sich entspannt.  
Variante: Falls ein Rasen in der Nähe verfügbar ist, führe das Jogging barfuss darauf aus.
2. Falls Du noch Zeit hast, führe einige Stretching-Übungen für Deine Beine durch.

**HIIT: 4-2-4-2-4 Minuten**

GESAMTDAUER TRAINING: 45 Minuten

**TRAININGSÜBERBLICK**

Belastung	Intensität	Pause	Durchgänge	Serien	Serienpause	Gesamtdauer HIT-Einheit
1. 4min 2. 2min 3. 4min 4. 2min 5. 4min	hoch	2min lockeres Traben nach jedem Intervall	1	1	-	24min

Dieses Training findet vorzugsweise draussen in flachem Gelände (Runde) statt. Als Variation können die Intervalle aber auch an einem Hügel durchgeführt werden.

**ABLAUF****Warm up (10-15 Minuten)**

1. Wärme Dich mit leichtem Jogging während 5-10 Minuten auf
2. Absolviere 4 Steigerungsläufe à 80m: Starte im Jogging-Tempo und steigere dann deine Geschwindigkeit kontinuierlich, die letzten 15m sprintest Du. Danach trabst Du locker zurück zum Ausgangspunkt. Nächster Durchgang.

**Hauptteil (25 Minuten)**

1. Laufe für 4 Minuten so schnell, dass Du dein gelaufenes Tempo gerade 4 Minuten durchhalten kannst. Dies sollte sich hart anfühlen, vor allem die zweite Hälfte.
2. Trabe für 2 Minuten ganz locker.
3. Laufe für 2 Minuten etwas schneller als beim ersten Intervall, aber so, dass Du das Tempo während der gesamten 2 Minuten konstant halten kannst. Dies sollte sich hart anfühlen.
4. Trabe für 2 Minuten ganz locker.
5. Wiederhole Schritt 1. Achte darauf, etwa gleich schnell zu laufen wie in Schritt 1 und halte das Tempo konstant.
6. Trabe für 2 Minuten ganz locker.
7. Wiederhole Schritt 3. Achte darauf, etwa gleich schnell zu laufen wie in Schritt 3 und halte das Tempo konstant.
8. Trabe für 2 Minuten ganz locker.
9. Wiederhole Schritt 1. Achte darauf, etwa gleich schnell zu laufen wie in Schritt 1 und halte das Tempo konstant. Falls Du noch genügend Energie hast, kannst Du das Lauftempo in der letzten Minute noch etwas steigern.
10. Erhole Dich.

**Cool down (5-10 Minuten)**

1. Jogge für 5 Minuten ganz locker. Dabei konzentrierst Du Dich auf deine Muskulatur und wie sie sich entspannt.  
Variante: Falls ein Rasen in der Nähe verfügbar ist, führe das Jogging barfuss darauf aus.

**HIIT: 2x 10x 15 Sekunden**

GESAMTDAUER TRAINING: 45 Minuten

**TRAININGSÜBERBLICK**

Belastung	Intensität	Pause	Durchgänge	Serien	Serienpause	Gesamtdauer HIT-Einheit
15sek	maximal	15sek lockeres Traben	10	2	5min lockeres Traben	15min

Dieses Training findet vorzugsweise draussen in flachem Gelände (Runde) statt. Als Variation können die Intervalle aber auch an einem Hügel durchgeführt werden.

**ABLAUF****Warm up (10-15 Minuten)**

1. Wärme Dich mit leichtem Jogging während 5-10 Minuten auf
2. Absolviere 4 Steigerungsläufe à 80m: Starte im Jogging-Tempo und steigere dann deine Geschwindigkeit kontinuierlich, die letzten 15m sprintest Du. Danach trabst Du locker zurück zum Ausgangspunkt. Nächster Durchgang.

**Hauptteil (15 Minuten)**

1. Sprinte für 15 Sekunden.
2. Trabe für 15 Sekunden ganz locker
3. Führe Schritte 1 und 2 alternierend insgesamt 10 Mal durch -> Ergibt 5 Minuten.
4. Trabe für 5 Minuten ganz locker.
5. Sprinte für 15 Sekunden.
6. Trabe für 15 Sekunden ganz locker
7. Führe Schritte 5 und 6 alternierend insgesamt 10 Mal durch -> Ergibt 5 Minuten.
8. Erhole Dich.

**Cool down (10-15 Minuten)**

1. Jogge für 5 Minuten ganz locker. Dabei konzentrierst Du Dich auf deine Muskulatur und wie sie sich entspannt.  
Variante: Falls ein Rasen in der Nähe verfügbar ist, führe das Jogging barfuss darauf aus.
2. Führe anschliessend einige Stretching-Übungen für deine Beine durch.  
Variante: Führe auf der Foam Roll ein kurzes Faszientraining durch.

**HIT: Wettkampfmethode 3km-Lauf**

GESAMTDAUER TRAINING: 45 Minuten

**TRAININGSÜBERBLICK**

Belastung	Intensität	Pause	Durchgänge	Serien	Serienpause	Gesamtdauer HIT-Einheit
3km	Hoch	-	1	1	-	15min

Dieses Training findet vorzugsweise draussen auf einer 400m-Rundbahn oder in flachem Gelände (Runde) statt.

**ABLAUF****Warm up (10-15 Minuten)**

1. Wärme Dich mit leichtem Jogging während 5-10 Minuten auf
2. Absolviere 4 Steigerungsläufe à 80m: Starte im Jogging-Tempo und steigere dann deine Geschwindigkeit kontinuierlich, die letzten 15m sprintest Du. Danach trabst Du locker zurück zum Ausgangspunkt. Nächster Durchgang.

**Hauptteil (20 Minuten)**

1. Laufe die 3km so schnell wie Du kannst. Achte darauf dein Lauftempo über die gesamte Distanz konstant zu halten. Versuche während den letzten 2 Minuten noch etwas zu beschleunigen.
2. Merke Dir die Zeit, welche Du für die 3 Kilometer benötigt hast.
3. Erhole Dich.

**Cool down (10-15 Minuten)**

1. Jogge für 5 Minuten ganz locker. Dabei konzentrierst Du Dich auf deine Muskulatur und wie sie sich entspannt.  
Variante: Falls ein Rasen in der Nähe verfügbar ist, führe das Jogging barfuss darauf aus.
2. Führe ein ausführliches Stretching für deine Beine durch.