

**Grundlagenausdauer: Dauerlauf**

GESAMTDAUER TRAINING: 45 Minuten

**TRAININGSÜBERBLICK**

Belastung	Intensität	Pause	Durchgänge	Serien	Serienpause	Gesamtdauer Trainingseinheit
30min	niedrig	-	1	1	-	30min

Dieses Training findet vorzugsweise draussen in flachem oder hügeligem Gelände statt.

**ABLAUF****Warm up**

-

**Hauptteil (30 Minuten)**

1. Laufe für 30 Minuten in einem Tempo, in welchem Du Dich wohl fühlst. Du solltest während der gesamten Trainingsdauer so schnell laufen, dass Du noch ohne Mühe sprechen könntest. Dies fühlt sich locker an. Natürlich kannst Du die Dauer dieses Laufs beliebig verlängern. Achte aber darauf, dass Du Dich nicht zu fest anstrengst. Geniesse diesen Lauf und die Landschaft um Dich herum!

**Cool down (15 Minuten)**

1. Führe ein ausführliches Stretching für Deine Beine durch.

**HIIT: 10x 200 Meter**

GESAMTDAUER TRAINING: 45 Minuten

**TRAININGSÜBERBLICK**

Belastung	Intensität	Pause	Durchgänge	Serien	Serienpause	Gesamtdauer HIT-Einheit
200m	maximal	90sek lockeres Traben nach jedem Intervall	10	1	-	30min

Dieses Training findet vorzugsweise draussen auf einer 400m-Rundbahn statt. Alternativ können die Intervalle auch in flachem Gelände (Runde) absolviert werden. Als Variation kann die Einheit auch als Hügeltraining 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 (30 Minuten)**

1. Sprints für 200 Meter. Wahrscheinlich wirst Du nicht für 200 Meter Dein maximales Tempo laufen können. Versuche trotzdem so schnell wie möglich zu laufen und dabei das Tempo konstant zu halten.
2. Trabe für 90 Sekunden ganz locker
3. Absolviere Schritte 1 und 2 insgesamt 10 Mal.
4. Erhole Dich.

**Cool down (5 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: 4x 4 Minuten**

GESAMTDAUER TRAINING: 45 Minuten

**TRAININGSÜBERBLICK**

Belastung	Intensität	Pause	Durchgänge	Serien	Serienpause	Gesamtdauer HIT-Einheit
4min	hoch	3min lockeres Traben nach jedem Intervall	4	1	-	25min

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 3 Minuten ganz locker.
3. Absolviere Schritte 1 und 2 insgesamt 4 Mal. Versuche während den Belastungsintervallen Dein Lauftempo hoch und konstant zu halten.
4. 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: 5x 400 Meter**

GESAMTDAUER TRAINING: 45 Minuten

**TRAININGSÜBERBLICK**

Belastung	Intensität	Pause	Durchgänge	Serien	Serienpause	Gesamtdauer HIT-Einheit
400m	maximal	4min Standpause nach jedem Intervall	5	1	-	24min

Dieses Training findet vorzugsweise draussen auf einer 400m-Rundbahn statt. Alternativ können die Intervalle auch in flachem Gelände (Runde) absolviert 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 (30 Minuten)**

1. Sprints für 400 Meter. Wahrscheinlich wirst Du nicht für 400 Meter Dein maximales Tempo laufen können. Versuche trotzdem so schnell wie möglich zu laufen und dabei das Tempo konstant zu halten.
2. Mache für 4 Minuten stehend oder locker gehend Pause.
3. Absolviere Schritte 1 und 2 insgesamt 5 Mal.
4. Erhole Dich.

**Cool down (5 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.