

HIT: Wettkampfmethode 5km-Lauf

GESAMTDAUER TRAINING: 45 Minuten

TRAININGSÜBERBLICK

Belastung	Intensität	Pause	Durchgänge	Serien	Serienpause	Gesamtdauer HIT-Einheit
5km	Hoch	-	1	1	-	25min

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 (30 Minuten)

1. Laufe die 5km 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 5 Kilometer benötigst hast.
3. Erhole Dich.

Cool down (5 Minuten)

1. Jogge für 5 Minuten ganz locker. Dabei konzentriert 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.

Wettkampf: 10km-Lauf, Teil 1**VORBEREITUNG ZU HAUSE**

1. Melde Dich für den Lauf Deiner Wahl an
2. Mache Dich mit der Strecke vertraut: Verlaufe, Höhenprofil, usw. Angaben dazu findest Du auf der Homepage des Laufveranstalters.
Stelle sicher, dass Du alle benötigten Utensilien eingepackt hast.
3. Sportkleider (der Witterung angepasst), Starnummer, Snacks für vor dem Lauf, frische Kleider und Duschutensilien für nach dem Lauf
4. Stelle sicher, dass Du frühzeitig von zu Hause abreist, so dass Du am Wettkampfort genügend Zeit hast, um Dich zurechtzufinden und Dich vorzubereiten.
Du solltest etwa 90 Minuten vor dem Start am Wettkampfort sein.

ABLAUF VOR ORT

1. Orientiere Dich auf dem Wettkampfgelände.
2. Hole Deine Startnummer ab, falls Du diese noch nicht erhalten hast.
3. Gehe zur Garderobe und ziehe Dich um, falls Du dies noch nicht zu Hause getan hast.
4. Finde einen sicheren Ort, wo Du Deine Tasche deponieren kannst.
5. Gehe auf die Toilette. Plane genügend Zeit dazu ein!
6. Wärme Dich wie gewohnt auf.

Warm up

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.
Gehe auf die Toilette. Plane genügend Zeit dazu ein!
3. Bringe alles, was Du für den Lauf nicht brauchst zu Deiner Tasche.
4. Gehe zum Start und reihe Dich ein.
5. Gehe im Kopf die Laufstrecke nochmals durch.

Hauptteil

1. Mit dem Startschuss läufst Du entschlossen aber vorsichtig los. Das Gedränge wird gross sein. Achte auf die anderen Läufer/innen und darauf, nicht hinzufallen.
2. Laufe die 10km so schnell wie Du kannst. Achte darauf Dein Lauftempo über die gesamte Distanz konstant zu halten.
3. Setze Dir Zwischenziele. Bspw. Kilometerabschnitte, Zwischensteigungen oder Abbiegungen.
4. Zeige was Du kannst! Du hast viel investiert und trainiert!
5. Geniesse auch die Landschaft und erfreue Dich ab den Zuschauern, welche Dir zujubeln.
6. Versuche während des letzten Kilometers noch etwas zu beschleunigen.
7. Geniesse den Zieleinlauf! Lache dabei!
8. Geschafft! Super gemacht!
9. Erhole Dich.
10. Geniesse den Moment!
11. Ziehe trockene und warme Kleider an.

Wettkampf: 10km-Lauf, Teil 2**Cool down**

1. Nachdem Du verschnauft hast, trinke etwas und esse evtl. einen kleinen Snack.
2. Jogge für 5-10 Minuten ganz locker. Dabei konzentriert 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.
3. Gehe zu Deiner Tasche.
4. Überprüfe Deine Laufzeit.
5. Gehe duschen. Geniesse dies, Du hast es verdient! Ziehe frische Kleider an.
6. Danach solltest Du bald mal eine richtige Mahlzeit zu Dir nehmen, um Deinem Körper die gebrauchte Energie zurückzugeben. Ausserdem wirst Du Dich so schneller erholen.
7. Führe später am Tag noch ein Stretching oder ein Faszientraining auf der Foam Roll aus.
8. Ein toller Tag! Sei stolz auf Deine Leistung!