

## In 12 Wochen bei der REWE Team Challenge die 5 km laufen

### Trainingsparameter

Der Trainingsplan richtet sich an Leute, die mit dem Laufen beginnen und bei der REWE Team Challenge in Dresden am 21. Mai 2014 die 5 km Strecke angehen wollen.

Das Training wird mit Hilfe der Trainingsintensität gesteuert, die in Herzfrequenz angegeben wird. Dazu ist es notwendig, dass jeder Sportler seine individuelle maximale Herzfrequenz kennt, die bei einer Leistungsdiagnostik bzw. Laktattest festgestellt werden kann. **Mit euren individuellen Herzfrequenzbereichen trainiert ihr sinnvoller und effektiver.**

Wer seine individuelle maximale Herzfrequenz nicht kennt, kann mit folgender Faustformel einen theoretischen Wert und damit seine Trainingsbereiche errechnen:

GA1:  $(220^* - \text{Lebensalter}) \times 0,8$

GA2:  $(220^* - \text{Lebensalter}) \times 0,87$

GA3:  $(220^* - \text{Lebensalter}) \times 0,93$  *\*Bei Frauen mit 226 rechnen*

- beim Gehen sollte nach einer Laufeinheit eure Herzfrequenz um mindestens 1/3 sinken, wenn das nicht passiert, dann langsamer gehen
- traben heißt, die Laufgeschwindigkeit so zu reduzieren, dass ihr aber immer noch im Laufschrift unterwegs seid
- versucht nach jedem lockeren Dauerlauf 10 - 15 Minuten LaufABC oder/und Dehnungsübungen zu machen

Ab der 3. Woche empfehle ich euch, regelmäßig 1x pro Woche wenigstens 20 Minuten eure **Rumpfstabilisierung** mit ausgewählten Kräftigungsübungen zu trainieren ("Stabilitraining"). Vorschläge hierzu findet ihr demnächst hier.

**VIEL SPAß ☺**



Tag	Trainingsinhalt	Dauer (min)	Belastungsbereich
<i>1. Woche (03. – 09. März)</i>			
Montag			
Dienstag	10x 1 Minute laufen mit 1 Minute gehen	20	GA1
Mittwoch			
Donnerstag	5x 1 Minute und 5x 2 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen	25	GA1
Freitag			
Samstag			
Sonntag	10x 1 Minute laufen mit 1 Minute gehen	20	GA1
Gesamtdauer: 60 Minuten			

Tag	Trainingsinhalt	Dauer (min)	Belastungsbereich
<i>2. Woche (10. – 16. März)</i>			
Montag			
Dienstag	12x 2 Minuten laufen mit 1 Minute gehen	36	GA1
Mittwoch			
Donnerstag	5x 2 Minuten und 5x 3 Minute laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen	35	GA1
Freitag			
Samstag			
Sonntag	12x 3 Minuten laufen mit 1 Minute gehen	48	GA1
Gesamtdauer: 87 Minuten			



Tag	Trainingsinhalt	Dauer (min)	Belastungsbereich
<i>3. Woche (17. – 23. März)</i>			
Montag			
Dienstag	5x 5 Minuten laufen mit 1 Minute gehen	30	GA1
Mittwoch			
Donnerstag	7x 5 Minuten laufen mit 1 Minute gehen	42	GA1
Freitag			
Samstag	Stabitraining		
Sonntag	5x 6 Minuten laufen mit 1 Minute gehen	20	GA1
Gesamtdauer: 127 Minuten			

Tag	Trainingsinhalt	Dauer (min)	Belastungsbereich
<i>4. Woche (24. – 30. März)</i>			
Montag			
Dienstag	2x 10 Minuten laufen mit 3 Minuten gehen oder traben	26	GA1, GA2
Mittwoch	Stabitraining	20	
Donnerstag			
Freitag			
Samstag	4x 7 Minuten laufen mit 1 Minute gehen	32	GA1
Sonntag	Stabitraining	20	
Gesamtdauer: 98 Minuten			



Tag	Trainingsinhalt	Dauer (min)	Belastungsbereich
<i>5. Woche (31.März – 06.April)</i>			
Montag			
Dienstag	2x 12 Minuten laufen mit 1 Minute gehen	26	GA1
Mittwoch			
Donnerstag	Stabitraining	20	
Freitag	3x 10 Minuten laufen mit 2 Minuten gehen	36	GA1
Samstag			
Sonntag	2x 15 Minuten laufen mit 3 Minuten gehen	24	GA1
Gesamtdauer: 106 Minuten			

Tag	Trainingsinhalt	Dauer (min)	Belastungsbereich
<i>6. Woche (07. – 13.April)</i>			
Montag			
Dienstag	10 Minuten – 15 Minuten – 10 Minuten laufen, dazwischen jeweils 2 Minuten traben	41	GA1
Mittwoch			
Donnerstag	Stabitraining	20	
Freitag			
Samstag	10 Minuten locker einlaufen, 3x 3 Minuten zügig laufen und jeweils 1 Minute gehen, 10 Minuten locker auslaufen	32	GA1
Sonntag	2x 20 Minuten laufen mit 2 Minuten gehen	46	GA1
Gesamtdauer: 139 Minuten			



Tag	Trainingsinhalt	Dauer (min)	Belastungsbereich
<i>7. Woche (14. – 20. April)</i>			
Montag			
Dienstag	25 Minuten laufen	25	GA1
Mittwoch			
Donnerstag	Stabitraining	20	
Freitag			
Samstag	10 Minuten locker einlaufen, 3x 5 Minuten zügig gehen und dazwischen jeweils 1 Minute gehen, 10 Minuten locker auslaufen	38	GA1
Sonntag	30 Minuten laufen	30	GA1
Gesamtdauer: 113 Minuten			

Tag	Trainingsinhalt	Dauer (min)	Belastungsbereich
<i>8. Woche (21. – 27. April)</i>			
Montag			
Dienstag	15 Minuten locker einlaufen, 6x 1 Minute zügig laufen und dazwischen jeweils 1 Minute traben, 15 Minuten locker auslaufen	42	GA1, GA2, GA1
Mittwoch			
Donnerstag	Stabitraining	20	
Freitag			
Samstag	35 Minuten laufen	35	GA1
Sonntag	15 Minuten locker einlaufen, 5x 2 Minuten zügig laufen und dazwischen jeweils 1 Minute traben, 10 Minuten locker auslaufen	37	GA1, GA2, GA1
Gesamtdauer: 134 Minuten			



Tag	Trainingsinhalt	Dauer (min)	Belastungsbereich
<i>9. Woche (28.April – 04.Mai)</i>			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch	30 Minuten laufen	30	GA1
Donnerstag	Stabitraining	20	
Freitag			
Samstag			
Sonntag	15 Minuten locker einlaufen, 5x 2 Minuten zügig laufen und dazwischen jeweils 1 Minute traben, 15 Minuten locker auslaufen	42	GA1, GA2
Gesamtdauer: 230 – 270 Minuten			

Tag	Trainingsinhalt	Dauer (min)	Belastungsbereich
<i>10. Woche (05. – 11.Mai)</i>			
Montag			
Dienstag	40 Minuten laufen	40	GA1
Mittwoch	Stabitraining	20	
Donnerstag			
Freitag	15 Minuten locker einlaufen, 2x 5 Minuten zügig laufen und dazwischen jeweils 1 Minute traben, 15 Minuten locker auslaufen	42	GA1, GA2
Samstag	2x 25 Minuten laufen und dazwischen jeweils 2 Minuten traben	54	GA1, Ga2
Sonntag			
Gesamtdauer: 156 Minuten			



Tag	Trainingsinhalt	Dauer (min)	Belastungsbereich
<i>11. Woche (12. – 18.Mai)</i>			
Montag			
Dienstag	15 Minuten locker einlaufen, 2 Minuten – 3 Minuten – 4 Minuten – 3 Minuten – 2 Minuten zügig laufen und dazwischen jeweils 1 Minute – 2 Minute – 3 Minuten – 2 Minuten traben, 15 Minuten locker auslaufen	52	GA1, GA2
Mittwoch	Stabitraining	20	
Donnerstag			
Freitag	45 Minuten laufen	45	GA1
Samstag	15 Minuten locker einlaufen, 2x 8 Minuten zügig laufen und dazwischen jeweils 4 Minuten traben, 15 Minuten locker auslaufen	54	GA1, GA2
Sonntag			
Gesamtdauer: 171 Minuten			

<i>12. Woche (19.Mai – 25.Mai)</i>			
Montag	15 Minuten locker einlaufen, 3x 3 Minuten sehr zügig laufen und dazwischen jeweils 2 Minuten traben, 10 Minuten locker auslaufen	40	GA1, GA2
Dienstag			
Mittwoch	<b>REWE Team Challenge</b>		<b>VIEL SPASS ☺</b>
Donnerstag			
Freitag	Stabitraining	20	
Samstag			
Sonntag	30 Minuten locker laufen	30	GA1
Gesamtdauer: 130 – 150 Minuten			

