

Ziel:

Verbesserung der Grundschnelligkeit (nicht: Reaktionsschnelligkeit oder Schnelligkeitsausdauer) über Wettkampfdistanzen um 10 km (also auch 5 km und ansatzweise HM)

Ansatz:

- 80:20-Methode
- Intervalltraining über Distanzen von 200-800 m mit einem Gesamtumfang von ca. 10 km incl. Ein- u. Auslaufen, Dauer: ca. 45-60 min
- Ergänzt um Lauftechnik/Lauf-ABC und Kraft-/Halteübungen

Ablauf / Umsetzung:

- Selbständiges Erwärmen / Einlaufen bis 19 Uhr
 - Dauer mind. 10 min oder 2 km
 - Möglichst vor der Halle (2 km-Runde), Start: 18.45 Uhr ?
 - In Ausnahmefällen in der Halle / Außenbahn !
- 20-30 min Lauftechnik mit Wolfgang / Achim (bis ca. 20 Uhr)
- Hauptteil / Intervalltraining (bis ca. 20.45 Uhr)
 - Distanzen von 200-800 m, stark variierend
 - Gesamtumfang i.d.R. ca. 10 km incl. Ein- u. Auslaufen
 - Dauer: ca. 45-60 min
 - Jedes Intervall sollte gleich schnell gelaufen werden, wobei das letzte Intervall maximal schnell sein sollte, Beispiel!
 - Gruppendynamik
 - Laufende Kontrolle über Stoppuhr (!)
 - Tempoangaben immer über 100 m also z.B. 24 sec/100 m
 - Dokumentation (nur sinnvoll bei regelmäßiger Teilnahme!)
 - Trabpausen! Erholung bis Puls ca. 70/75%
 - Trinkpausen vorher und hinterher! Nicht dazwischen!
- Dehnen
 - Kein fester Bestandteil des Trainings
 - Wird ggf. zum cool-down benutzt
- Auslaufen (bis ca. 20:30 Uhr)
 - Dauer mind. 15 min oder 3 km
 - weniger 5 min +10 min Dehnen bei anschl. Halteübungen
- Halteübungen (bis ca. 21 Uhr)
 - Iso-Matte mitbringen!