

Lockdown Überbrückungsplan 1. Woche



Montag: **Grundlagenausdauer**
30 bis 60min
Laufen im Wohlfühltempo

Dienstag: **Stabilitraining**
Übungen findet man bei google

Mittwoch: **Pause**

Donnerstag: **Tempotraining**
10min Einlaufen
5 mal 2 min flottes Laufen mit 1min Gehpause
10 min Auslaufen

Freitag: **Dehnen**

Samstag: **Pause**

Sonntag: **Grundlagenausdauer**
45 bis 60min
Laufen im Wohlfühltempo

2. Woche

Montag: **Pause**

Dienstag: **Grundlagenausdauer**
30 bis 45min
Laufen im Wohlfühltempo

Mittwoch: **Pause**

Donnerstag: **Grundlagenausdauer**
45 bis 60min
Laufen im Wohlfühltempo

Freitag: **Stabilitraining**



Samstag: **Cresendolauf**
10min gemütliches Tempo
10min normales Tempo
10min flottes Tempo
5min Auslaufen

Sonntag: **Pause**

3. Woche

Montag: **Grundlagenausdauer**
30 bis 60min
Laufen im Wohlfühltempo

Dienstag: **Stabilitraining**

Mittwoch: **Pause**

Donnerstag: **Tempotraining**
10min Einlaufen
5 mal 3 min flottes Laufen mit 1min Gehpause
10 min Auslaufen

Freitag: **Dehnen**

Samstag: **Pause**

Sonntag: **Grundlagenausdauer**
45 bis 60min
Laufen im Wohlfühltempo

4. Woche

Montag: **Pause**

Dienstag: **Fahrtspiel**
30 bis 45min Laufen mit Tempowechseln
am besten im Gelände

Mittwoch: **Pause**



Donnerstag: **Tempotraining**

10min Einlaufen

5 mal 3 min flottes Laufen mit 1min Gehpause

10 min Auslaufen

Freitag: **Dehnen**

Samstag: **Pause**

Sonntag: **Grundlagenausdauer**

45 bis 60min

Laufen im Wohlfühltempo

Der Plan richtet sich an alle Sportler, die jetzt nicht wie gewohnt trainieren können und den Lockdown überbrücken müssen. Er soll zur Formhaltung und zur Ausdauerverbesserung dienen. Wir drücken Euch die Daumen, dass Ihr bald wieder in Euren Sport einsteigen könnt. Falls Ihr fürs Lauftraining noch die richtigen Schuhe braucht, wir halten unseren Beratungsservice auch in schwierigen Zeiten aufrecht.