



**SARNERSEE**  
**LAUF** 21.1. 10. 5 KM

# TRAININGSPLAN SARNERSEE LAUF, 5KM RUN & FUN

TRAININGSPLAN VON VIKTOR RÖTHLIN,  
OCHSNER SPORT RUNNING EXPERTE

# LEITFADEN TRAININGSPLAN

<b>WETTKAMPFPLAN 14 WOCHEN</b>	<b>5km Run &amp; Fun Finisher</b> 14-Wochen-Plan um ohne Zeitdruck am 5km Run & Fun zu starten. Ziel ist es, zu finishen und ein schönes Erlebnis zu haben.
<b>PLANSTRUKTUR</b>	Die Trainings sind mit Farben nach Intensität aufgebaut. Im grünen Bereich läufst du langsam und locker. Im gelben Bereich läufst du ein mittleres Tempo und im roten Bereich darfst du so richtig Gas geben. <b>Zwei Drittel aller Trainings sind «grün»</b> das ist wichtig für die Grundlagenausdauer!
<b>FLEXIBILITÄT</b>	Sei flexibel! Du kannst die Trainings innerhalb derselben Woche schieben und drehen.  <b>Beachte aber:</b> 1. Nach einem roten Training immer einen Tag Pause machen. 2. Keine Trainings in die nächste Woche übertragen.
<b>MEHR TRAININGS</b>	Möchtest du mehr trainieren, dann sollten diese Trainings nur im grünen Bereich absolviert werden. <b>Fülle nie eine lockere Woche mit zusätzlichen Lauftrainings.</b> Oder du betreibst eine Alternativ-Sportart, welche aber ebenfalls im grünen Bereich stattfindet.
<b>AUSFÄLLE</b>	Wenn dein Zeitplan ein Training nicht zulässt, dann lasse es ausfallen. Allenfalls kannst du dieses ja mit Alternativsport kompensieren! Ein Training pro Woche solltest du aber immer irgendwie unterbringen. Und solche Ausfälle sollten natürlich nicht die Regel, sondern nur die Ausnahme sein;-)!
<b>MOTIVATION</b>	Dein erstes Ziel lautet «30 Minuten am Stück ohne Unterbruch rennen zu können». Das Training soll Spass machen und dir guttun. Laufe oft mit Freunden oder lass dich von deinen Kindern auf dem Velo begleiten. Verschiebe auch mal ein Training, wenn du total unmotiviert bist.  Freue dich über die ansteigende Form und höre vor allem gut auf deinen Körper. Wenn du dich sehr müde oder schlapp fühlst, dann verzichte mal auf ein Training.
<b>RUMPFKRAFT- &amp; ERGÄNZUNGSTRAINING</b>	Neben dem Ausdauertraining ist es wichtig auch den Bewegungsapparat zu stärken, um Verletzungen zu vorzubeugen. Baue darum neben den Lauftrainings unbedingt auch Kräftigungseinheiten ein. Vor allem die Rumpfkraft für einen aufrechten und stabilen Laufstil und Ergänzungstrainings für die Beinachsenstabilität sollst du regelmässig absolvieren.

LEITFADEN		
<b>DL l</b>	<b>Dauerlauf langsam</b>	Entspricht dem grünen Bereich. Sprechen ist ohne Probleme und ohne Unterbruch möglich.
<b>DL m</b>	<b>Dauerlauf mittel</b>	Entspricht dem gelben Bereich. Einige Sätze am Stück sprechen ist möglich.
<b>DL s</b>	<b>Dauerlauf schnell</b>	Entspricht dem roten Bereich. Ganze Sätze sprechen ist fast nicht möglich.
<b>6:30</b>	<b>Pace</b>	Eine Pace von z.B. 6:30 bedeutet, dass du einen Kilometer in der Zeit von 6 Minuten und 30 Sekunden läufst.
<b>45`</b>	<b>Zeitangabe</b>	Laufe während 45 Minuten im durch die Farbe angegebenen Intensitäts-Bereich.
<b>10x</b>	<b>Wiederholungen</b>	Anzahl Wiederholungen einer Sequenz.
<b>W</b>	<b>Walking</b>	Zügiges Marschieren
<b>E</b>	<b>Einlaufen</b>	Im grünen Bereich
<b>A</b>	<b>Auslaufen</b>	Im grünen Bereich
<b>TP</b>	<b>Trabpause</b>	Im grünen Bereich
<b>FS</b>	<b>Fahrtspiel</b>	Ein Fahrtspiel ist ein unregelmässiges Intervall-Training. Während der angegeben Zeit nach Lust und Laune schnelle und langsame Abschnitte aneinanderhängen. Je kürzer der Abschnitt gewählt wird, desto schneller kann er gelaufen werden. Die Intensität variiert von grün bis rot.
<b>AS</b>	<b>Alternativ-Sport</b>	Irgendeine Sportart als Ausgleich, welche dir gefällt. Ideal sind Ausdauersportarten wie Velo, Bike, Inline, Schwimmen, Wandern, etc.
<b>F</b>	<b>Footing</b>	Ganz langsames Jogging im grünen Bereich

LESEBEISPIELE			
<b>DL l 20`</b>	<b>E10` / 3x 500m, TP3` / A10`</b>	<b>E10` / FS 20` / A10`</b>	<b>W10' / 10x 1'F - 1'W / W10'</b>
Dauerlauf locker von 20 Minuten im grünen Bereich	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einlaufen 10 Minuten</li> <li>- 3x hintereinander abwechselnd 500m am Stück im gelben Bereich laufen und 3 Minuten locker traben</li> <li>- Auslaufen 10 Minuten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einlaufen 10 Minuten</li> <li>- Direkt 20 Minuten Fahrtspiel anhängen</li> <li>- Auslaufen 10 Minuten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Walking 10 Minuten</li> <li>- 10x hintereinander abwechselnd 1 Minute Footing - 1 Minute Walking</li> <li>- Walking 10 Minuten</li> </ul>

# WOCHE 1 - 4

WOCHE 1		TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG		W50'
DIENSTAG		
MITTWOCH		DL l 20` / W5' / DL l 20`
DONNERSTAG		
FREITAG		
SAMSTAG		AS
SONNTAG		
DIVERS		2x Rumpfkraft & Ergänzungstraining/ Woche

WOCHE 2		TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG		DL l 30`
DIENSTAG		
MITTWOCH		E10' / DL m 15` / A10'
DONNERSTAG		
FREITAG		
SAMSTAG		AS
SONNTAG		
DIVERS		2x Rumpfkraft & Ergänzungstraining/ Woche

WOCHE 3		TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG		DL l 20`
DIENSTAG		
MITTWOCH		E10' / 8x 1' schnell – 1' langsam / A10'
DONNERSTAG		
FREITAG		
SAMSTAG		DL l 30`
SONNTAG		
DIVERS		2x Rumpfkraft & Ergänzungstraining/ Woche

WOCHE 4		TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG		W50'
DIENSTAG		
MITTWOCH		DL l 40`
DONNERSTAG		
FREITAG		
SAMSTAG		AS
SONNTAG		
DIVERS		2x Rumpfkraft & Ergänzungstraining/ Woche

# WOCHE 5 - 8

WOCHE 5	TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG	DL l 30`
DIENSTAG	
MITTWOCH	DL m 30`
DONNERSTAG	
FREITAG	
SAMSTAG	AS
SONNTAG	
DIVERS	2x Rumpfkraft & Ergänzungstraining/ Woche

WOCHE 6	TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG	W40`
DIENSTAG	
MITTWOCH	E 10` / FS 15` / A 10`
DONNERSTAG	
FREITAG	
SAMSTAG	DL l 30`
SONNTAG	
DIVERS	2x Rumpfkraft & Ergänzungstraining/ Woche

WOCHE 7	TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG	DL l 20`
DIENSTAG	
MITTWOCH	DL l 25`
DONNERSTAG	
FREITAG	
SAMSTAG	AS
SONNTAG	
DIVERS	2x Rumpfkraft & Ergänzungstraining/ Woche

WOCHE 8	TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG	DL l 30`
DIENSTAG	
MITTWOCH	E10` / 2x 8`, TP 3` / A10`
DONNERSTAG	
FREITAG	
SAMSTAG	W60`
SONNTAG	
DIVERS	2x Rumpfkraft & Ergänzungstraining/ Woche

# WOCHE 9 - 12

WOCHE 9		TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG	DL   20`	
DIENSTAG		
MITTWOCH	E10' / 4x 500m, TP 3` / A5`	
DONNERSTAG		
FREITAG		
SAMSTAG	DL   40`	
SONNTAG		
DIVERS	2x Rumpfkraft & Ergänzungstraining/ Woche	

WOCHE 10		TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG	W50`	
DIENSTAG		
MITTWOCH	DL   30`	
DONNERSTAG		
FREITAG		
SAMSTAG	AS	
SONNTAG		
DIVERS	2x Rumpfkraft & Ergänzungstraining/ Woche	

WOCHE 11		TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG	DL   20`	
DIENSTAG		
MITTWOCH	E10' / 6x 2', TP 2' / A10'	
DONNERSTAG		
FREITAG		
SAMSTAG	DL   30`	
SONNTAG		
DIVERS	2x Rumpfkraft & Ergänzungstraining/ Woche	

WOCHE 12		TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG	DL   25`	
DIENSTAG		
MITTWOCH	E10' / 10x 1' schnell – 1' langsam / A10'	
DONNERSTAG		
FREITAG		
SAMSTAG	DL   35`	
SONNTAG		
DIVERS	2x Rumpfkraft & Ergänzungstraining/ Woche	

# WOCHE 13 - 14

WOCHE 13	TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG	DL I 20`
DIENSTAG	
MITTWOCH	W40`
DONNERSTAG	
FREITAG	
SAMSTAG	DL I 30`
SONNTAG	
DIVERS	

WOCHE 14	TRAININGSPLAN / 5 KM FINISHER
MONTAG	E10' / 2x 3', TP 2' / A10'
DIENSTAG	
MITTWOCH	
DONNERSTAG	Footing 20`
FREITAG	
SAMSTAG	
SONNTAG	Sarnersee Lauf 5 km
DIVERS	



# LAUF

JEDEN MONTAGABEND  
KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH.

# MIT

IN 17 SCHWEIZER STÄDTEN.

# UNS.



# RUN DAY MON DAY