



TRAININGSPLAN SWITZERLAND MARATHON LIGHT, 5KM RUN & FUN

TRAININGSPLAN VON VIKTOR RÖTHLIN,
OCHSNER SPORT RUNNING EXPERTE

SWITZERLAND
MARATHON
LIGHT // 21.1 km
10 km
5 km

LEITFADEN TRAININGSPLAN

WETTKAMPFPLAN 14 WOCHEN	5km Run & Fun Finisher 14-Wochen-Plan um ohne Zeitdruck am 5km Run & Fun zu starten. Ziel ist es, zu finishen und ein schönes Erlebnis zu haben.
PLANSTRUKTUR	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. Zwei Drittel aller Trainings sind «grün» das ist wichtig für die Grundlagenausdauer!
FLEXIBILITÄT	Sei flexibel! Du kannst die Trainings innerhalb derselben Woche schieben und drehen. Beachte aber: 1. Nach einem roten Training immer einen Tag Pause machen. 2. Keine Trainings in die nächste Woche übertragen.
MEHR TRAININGS	Möchtest du mehr trainieren, dann sollten diese Trainings nur im grünen Bereich absolviert werden. Fülle nie eine lockere Woche mit zusätzlichen Lauftrainings. Oder du betreibst eine Alternativ-Sportart, welche aber ebenfalls im grünen Bereich stattfindet.
AUSFÄLLE	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;-)!
MOTIVATION	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.
RUMPFKRAFT- & ERGÄNZUNGSTRAINING	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		
DL l	Dauerlauf langsam	Entspricht dem grünen Bereich. Sprechen ist ohne Probleme und ohne Unterbruch möglich.
DL m	Dauerlauf mittel	Entspricht dem gelben Bereich. Einige Sätze am Stück sprechen ist möglich.
DL s	Dauerlauf schnell	Entspricht dem roten Bereich. Ganze Sätze sprechen ist fast nicht möglich.
6:30	Pace	Eine Pace von z.B. 6:30 bedeutet, dass du einen Kilometer in der Zeit von 6 Minuten und 30 Sekunden läufst.
45`	Zeitangabe	Laufe während 45 Minuten im durch die Farbe angegebenen Intensitäts-Bereich.
10x	Wiederholungen	Anzahl Wiederholungen einer Sequenz.
W	Walking	Zügiges Marschieren
E	Einlaufen	Im grünen Bereich
A	Auslaufen	Im grünen Bereich
TP	Trabpause	Im grünen Bereich
FS	Fahrtspiel	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.
AS	Alternativ-Sport	Irgendeine Sportart als Ausgleich, welche dir gefällt. Ideal sind Ausdauersportarten wie Velo, Bike, Inline, Schwimmen, Wandern, etc.
F	Footing	Ganz langsames Jogging im grünen Bereich

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

WOCHE 1 - 4

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

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

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

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

WOCHE 5 - 8

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

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

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

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

WOCHE 9 - 12

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

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

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

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

WOCHE 13 - 14

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

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