



>> Laufplan

Du bist fortgeschrittener Läufer und möchtest schneller werden.

Damit du es schaffst 5 km unter 24 Min. zu joggen, bekommst du den nachfolgenden Plan erstellt. Die Tage darfst du natürlich variieren, du solltest aber nicht die Reihenfolge ändern. Viel Erfolg und vor allem Spaß!

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	30 min Dauerlauf mit mittlerer Intensität 3 Steigerungsläufe ca. 80 Meter		40 min Tempowechsel: 10 min hohe Intensität 10 min niedrige Intensität 10 min hohe Intensität 10 min niedrige Intensität			30 min Dauerlauf mit niedriger Intensität	
2	40 min Dauerlauf (davon 20 min mit niedriger Intensität und 20 min mit mittlerer Intensität)		40 min Tempowechsel: 10 min hohe Intensität 10 min niedrige Intensität 10 min hohe Intensität 10 min niedrige Intensität			40 min Dauerlauf mit niedriger Intensität	
3	10 min Einlaufen 5 Aufwärmübungen 4 km Tempo Dauerlauf 10 min Auslaufen		30 min Dauerlauf mit niedriger Intensität		40 min Dauerlauf mit niedriger Intensität		Kräftigendes Yoga
4		45 min Dauerlauf mit niedriger Intensität		1 Stunde zügiger Spaziergang an der frischen Luft			20 min Dauerlauf mit niedriger Intensität
5	10 min Einlaufen 5 Aufwärmübungen 3 x 4 min mit hoher Intensität dazw. 4 min. Traben 10 min Auslaufen		30 min Dauerlauf mit niedriger Intensität 4 x 2 min Berganlauf mit mittlerer Intensität dazwischen 2 min Pause			45 min Dauerlauf mit niedriger Intensität	

Tipps für das Joggen in der kalten Jahreszeit

- Achte auf Reflektoren an deiner Kleidung
- Zieh dich funktionell, aber nicht zu dick an (denk an den Zwiebellook)
- Verzichte nicht auf die Mütze oder Stirnband und gegebenenfalls Stirnlampe
- Atme weniger durch den Mund, mehr durch die Nase
- Trinke nicht zu wenig. Denn auch im Winter verlierst du Flüssigkeit
- Laufe nur auf geräumten und gestreuten Wegen



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Legende
6	10 min Einlaufen 5 Aufwärmübungen 1 Steigerungslauf 8 x 1 min mit hoher Intensität dazw. 3 min Pause 15 min Auslaufen		30 min Dauerlauf mit mittlerer Intensität			10 min Einlaufen 5 Aufwärmübungen 30 min Fahrtspiel		Legende Niedrige Intensität: lockeres, ruhiges Laufen Mittlere Intensität: zügig Hohe Intensität: schnell Ein- und Auslaufen: ist immer locker Steigerungsläufe: langsam beginnend bis hin zu schnell Fahrtspiel: wechselndes Tempo nach Gefühl – alle Tempovarianten von ruhig bis schnell Kräftigendes Yoga: Zwei verschiedene, kräftigende Yoga-programme in zwei unterschiedlichen Leveln: www.vorarlbergbewegt.at/info/8-wochen-trainingsplan
7	10 min Einlaufen 5 Aufwärmübungen 2 x 5 min mit hoher Intensität dazw. 4 min Trabpause 2 x 7 min mit mittlerer Intensität dazw. 4 min Trabpause 10 min Auslaufen		10 min Einlaufen 5 Aufwärmübungen 4 x 2 min mit mittlerer Intensität dazw. 2 min Pause 20 min Dauerlauf mit niedriger Intensität		40 min Dauerlauf mit niedriger Intensität		Kräftigendes Yoga	
8	30 min Tempo-wechsellauf 10 min niedrige Intensität 10 min mittlere Intensität 10 min niedrige Intensität 2 Steigerungsläufe		10 min Einlaufen 5 Aufwärmübungen Pyramidenlauf: 1 min hohe Intensität 1 min Pause 3 min hohe Intensität 1 min Pause 5 min hohe Intensität 1 min Pause 3 min hohe Intensität 1 min Pause 1 min hohe Intensität 1 min Pause			Testlauf: 5 km auf Zeit Wärme dich dafür gut auf, so wie du es benötigst!		

