

Training der Dienstagsgruppe im Januar 2021:

Andreas Thünemann (Email: andreas.thuenemann@me.com)

Aufgrund der Corona-Einschränkungen muss im Januar weiterhin individuell trainiert werden.
Sofern zulässig, findet das gemeinsame Training wieder im Februar statt.

Ziele:

Erhalt und Verbesserung der allgemeinen läuferischen Fähigkeiten zur Schaffung einer soliden Grundlage für HM/M-spezifisches Training im Frühjahr 2021

1. Erhalt und Verbesserung der Grundlagenausdauer (typischerweise über 1 h Dauerlauf)
2. Ansprechen der Schnelligkeitsausdauer (Minutenläufe, höheres Tempo auf den letzten Kilometern)
3. Verletzungsprophylaxe (Beweglichkeit, Kraft, Stabilisation). Hier bietet sich das PLC-Online-Training an, das montags, mittwochs und freitags stattfindet.

Anmerkung:

Die Bezeichnung „easy“ im Trainingsplan meint, dass ihr ganz flexibel nach euerm Laufgefühl lauft. Wenn ihr euch sehr gut fühlt, dann kann „easy“ ein zügiges Tempo sein (etwas unterhalb der aerob-anaeroben Schwelle bis hin zum HM-Tempo), wenn ihr eher müde seid, dann lauft entsprechend langsam (ruhiges Grundlagenausdauer-Tempo).

Woche	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
04.01.-10.01.2021 (Woche 1)	70' Lauf (45' easy – 20' mit 10 mal (1' flott – 1' langsam) – 5' langsam)	80' Lauf (70' easy – 10' flott)		60-90' Crosslauf/ Trail- Running
11.01.-17.01.2021 (Woche 2)	70' Lauf (45' easy – 20' mit 10 mal (1' flott – 1' langsam) – 5' langsam)	80' Lauf (70' easy – 10' flott)		60-90' Crosslauf/ Trail- Running
18.01.-24.01.2021 (Woche 3)	70' Lauf (45' easy – 20' mit 10 mal (1' flott – 1' langsam) – 5' langsam)	80' Lauf (70' easy – 10' flott)		60-90' Crosslauf/ Trail- Running
25.01.-31.01.2021 (Woche 4)	70' Lauf (45' easy – 20' mit 10 mal (1' flott – 1' langsam) – 5' langsam)	80' Lauf (70' easy – 10' flott)		60-90' Crosslauf/ Trail- Running