

# Sommertrainingsplan

## Lauftraining

Die Läufe bitte gleichmäßig auf die Woche verteilen. Wenn an 2 aufeinanderfolgenden Tagen gelaufen wird, dann am dritten Tag einen Tag Erholung einplanen. Der grüne Lauf ist für die U15 optional. Wer am Hallentraining 3x die Woche teilnimmt, absolviert bitte nur die Läufe 1) und 2) zusätzlich zum Training in der Halle in dieser Woche, wer am O19/U19-Training 4x die Woche teilnimmt, absolviert nur einen Dauerlauf von 40 min in dieser Woche.

### Woche 1 (27.06.-03.07.)

- 1) Dauerlauf 10 min lockeres Tempo, 20 min schnelles Tempo, 10 min lockeres Tempo
- 2) Dauerlauf 10 min, dann Intervalllauf 12 x 200 m + 2 min Pause
- 3) Dauerlauf 40 min lockeres Tempo

### Woche 2 (04.07.-10.07.)

- 1) Dauerlauf 10 min lockeres Tempo, 20 min schnelles Tempo, 10 min lockeres Tempo
- 2) Dauerlauf 10 min, dann Intervalllauf 12 x 200 m + 2 min Pause
- 3) Dauerlauf 40 min lockeres Tempo
- 4) Dauerlauf 10 min, dann Intervalllauf 12 x 200 m + 2 min Pause

### Woche 3 (11.07.-17.07.)

- 1) Fahrtspiel 1 min schnell / 1 min traben (21 Durchgänge)
- 2) Dauerlauf 10 min, dann Intervalllauf 15 x (100 m + 1 min traben + 1 min Pause)
- 3) Dauerlauf 40 min lockeres Tempo
- 4) Dauerlauf 10 min, dann Intervalllauf 15 x (100 m + 1 min traben + 1 min Pause)

### Woche 4 (18.07.-24.07.)

- 1) Fahrtspiel 1 min schnell / 45 sec traben (21 Durchgänge)
- 2) Dauerlauf 10 min, dann Intervalllauf 15 x (100 m + 1 min traben + 1 min Pause)
- 3) Dauerlauf 40 min lockeres Tempo
- 4) Dauerlauf 10 min, dann Intervalllauf 15 x (100 m + 1 min traben + 1 min Pause)

### Woche 5 (25.6.-31.07.)

- 1) Intervalllauf 5 x ( 5 x (20 Sekunden Sprint / 10 Sekunden Traben) + 4 min lockerer Lauf)
- 2) Dauerlauf 40 min lockeres Tempo
- 3) Intervalllauf 4 x ( 5 x (20 Sekunden Sprint / 10 Sekunden Traben) + 4 min lockerer Lauf)
- 4) Dauerlauf 30 min lockeres Tempo

### Woche 6 (01.08.-07.08.)

- 1) Intervalllauf 5 x ( 5 x (15 Sekunden Sprint / 15 Sekunden Traben) + 4 min lockerer Lauf)
- 2) Dauerlauf 40 min lockeres Tempo
- 3) Intervalllauf 4 x ( 5 x (10 Sekunden Sprint / 15 Sekunden Traben) + 4 min lockerer Lauf)
- 4) Dauerlauf 30 min lockeres Tempo

### Woche 7 (08.08.-14.08.)

- 1) Dauerlauf 40 min zügiges Tempo
- 2) Multistage Fitness Test (Do Abend bzw. Fr Abend beim Training)

## Stabizirkel

3-4x die Woche durchführen (1x die Woche inkl. „E“-Übungen) – jeweils 3 Durchläufe

- |   |  |
|---|--|
| 1) Unterarmstütz 45 sec                   | 8) Mini-Band Lat Links 45 sec                        |
| 2) Seitstütz rechts 45 sec                | 9) Mini-Band Rudern Rechts 45 sec                    |
| 3) Seitstütz links 45 sec                 | 10) Mini-Band Rudern Links 45 sec                    |
| 4) Brücke „marschieren“ 45 sec            | E1) Maximalsprünge aus 90° Position (6x)             |
| 5) Kniebeuge „oben“ tief 45 sec           | E2) Fuchteln / Scheibenwischer (8 sec)               |
| 6) Liegestütz max. 45 sec (nur 2x pro W.) | E3) Ausfallschrittsprünge max. hoch (je 5x)          |
| 7) Mini-Band Lat Rechts 45 sec            | E4) Fuchteln / Scheibenwischer links v. Kopf (8 sec) |