

# Trainingsplanung:

- 2-3x pro Woche eine Laufeinheit
- Eventuell 1x pro Woche eine Ausgleichsportart
- (Schwimmen, Rad, Krafttraining)
- Wechsel zwischen kurzen und langen Läufen
  - Längerer Dauerlauf
  - Tempodauerlauf
  - Intervalltraining

## Trainingsinhalte jeder Einheit:

- 5 - 10min. Aufwärmen  
(eventuell mit Lauf-ABC: Skippings, Hoppserlauf, Anfersen...)
- Hauptteil
- 5 - 10min. Abwärmen (Dehnen)

## Was bedeuten Steigerungen:

Man startet in einem langsamen Tempo und steigert sich dann über eine Strecke von 80 bis 150 Meter bis zum Sprint. Dabie ist eine eigene Einschätzung über den Leistungsstand wünschenswert.

## Was ist Pyramidentraining:

Pyramidentraining ist eine Art des Intervall Trainings: Wer an seiner Schnelligkeit arbeiten oder für kürzere Wettkämpfe vorbereitet sein möchte, sollte eher kürzere Belastungen machen. Daher die kurze Dauer der einzelnen Einheiten.

Man läuft: 2min – 3min – 4min – 5min- 4min – 3min -2min / immer mit 2-3 min Pause

Man steigert die Länge der Belastung sukzessive nach oben hin um dann wieder die Belastung zu reduzieren.



Die Verwendung Trainingspläne erfolgt auf eigene Gefahr.  
Jegliche Haftung ist ausgeschlossen.