



2007 - 2017

**HERO MOMENTS**

# HOW TO BECOME A FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUNNER

**TRAININGSPLAN  
NORMALDISTANZ  
#ÜBERFLIEGER**



# TRAININGSPLAN NORMALDISTANZ #ÜBERFLIEGER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	Dauerlauf <sup>1</sup> über 60 min	Ruhetag	Alternativ Training <sup>2</sup> über 75 min	Ruhetag	Krafttraining <sup>3</sup>	Dauerlauf 70 min	Ruhetag
2	Dauerlauf über 60 min	Ruhetag	Intervall <sup>4</sup> : 3x 1000 m (dazwischen jeweils 750m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 60 min mit Tempowechsel <sup>5</sup>	Dauerlauf über 70 min
3	Alternativ Training über 75 min	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging <sup>6</sup>	Dauerlauf über 9 km mit Tempowechsel	Ruhetag	Koordinations-training <sup>7</sup>	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag
4	Dauerlauf über 90 min	Ruhetag	Dauerlauf über 70 min mit 3 Steigerungsläufen <sup>8</sup>	Ruhetag	Koordinations-training	Dauerlauf über 12 km	Ruhetag



# TRAININGSPLAN NORMALDISTANZ #ÜBERFLIEGER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Dauerlauf über 10km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 85 min mit 3 Steigerungsläufen	Krafttraining	Dauerlauf über 14 km	40 min ganz lockeres Laufen
6	Ruhetag	Intervall: 5x 1000 m (dazwischen jeweils 750m Trabpause) + 10 min Ein- / Auslaufen	45 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag	Dauerlauf über 16 km	Krafttraining und Koordinationstraining	Ruhetag
7	Dauerlauf über 12km, zügiges Tempo	Ruhetag	10 km mit 4 Bergläufen <sup>9</sup> und 3 Steigerungsläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 18 km	Ruhetag	Krafttraining
8	Dauerlauf über 14 km	Ruhetag	Intervall: 3x 1500m (dazwischen jeweils 850m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Dauerlauf über 20 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Krafttraining



# TRAININGSPLAN NORMALDISTANZ #ÜBERFLIEGER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	Dauerlauf über 15 km, zügiges Tempo	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km mit 8 Bergläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 22 km	Krafttraining und Koordinationstraining	Ruhetag
10	Tempodauerlauf <sup>10</sup> über 15 km	Ruhetag	Dauerlauf über 8km	Ruhetag	Dauerlauf über 24 km	60 min ganz lockeres laufen	Ruhetag
11	Intervall: 5x 1500 m (dazwischen jeweils 850m Trabpause) + 15 min Ein- / Auslaufen	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Tempodauerlauf über 14 km	45 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag	Krafttraining und Koordinationstraining
12	Ruhetag	12 km Dauerlauf mit 5 Steigerungsläufen	Ruhetag	45 min lockeres Laufen	Ruhetag	<b>FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUN</b>	15-30 min ganz lockeres Laufen



# TRAININGSPLAN NORMALDISTANZ #ÜBERFLIEGER

## 1 Dauerlauf:

ruhiges, angenehmes Tempo.

## 2 Alternativ Training:

Wählen, Schwimmen, Cycling, Klettern. Such dir was aus!

## 3 Krafttraining:

jeweils immer 75 min. Suche dir 6-7 Übungen aus und führe diese jeweils 1 min aus. Wiederholungen eines Satzes: 5 Mal.

## 4 Intervall:

Gib Gas! Laufe 5km-Wettkampftempo

## 5 Dauerlauf mit Tempowechsel:

Bau immer mal wieder ein bis drei Minuten mit sehr hoher Intensität ein

## 6 Schwimmen, Cycling oder Aquajogging:

75 min ganz locker.

## 7 Koordinationstraining:

Schnapp dir eine Koordinationsleiter / Pylonen und suche dir 6 Übungen aus und führe diese jeweils 5 Mal aus.

## 8 Dauerlauf mit Steigerungsläufen:

Erhöhe nach und nach deine Geschwindigkeit für eine gewisse Zeit.

## 9 Dauerlauf mit Bergläufe:

Suche dir einen Berg in deiner Nähe. Verändere die Anzahl der Wiederholungen auf Grundlage der Berglänge. Wir gehen von einem Berg aus, der 200-250 m lang ist.

## 10 Tempodauerlauf:

Halbmarathontempo!