



2007 - 2017

**HERO MOMENTS**

# HOW TO BECOME A FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUNNER

**TRAININGSPLAN  
NORMALDISTANZ  
#SENKRECHTSTARTER**



# TRAININGSPLAN NORMALDISTANZ

#SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	Dauerlauf <sup>1</sup> über 50 min	Ruhetag	Alternativ Training <sup>2</sup> über 60 min	Ruhetag	Krafttraining <sup>3</sup>	Dauerlauf über 55 min	Ruhetag
2	Dauerlauf über 45 min	Ruhetag	Intervall <sup>4</sup> : 3x 1000 m (dazwischen jeweils 1000m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 55 min mit Tempowechsel <sup>5</sup>	Dauerlauf über 60 min
3	Alternativ Training über 60 min	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging <sup>6</sup>	Dauerlauf über 7 km mit Tempowechsel	Ruhetag	Koordinations-training <sup>7</sup>	Dauerlauf über 9 km	Ruhetag
4	Dauerlauf über 80 min	Ruhetag	Dauerlauf über 60 min mit 3 Steigerungsläufen <sup>8</sup>	Ruhetag	Koordinations-training	Dauerlauf über 11 km	Ruhetag



# TRAININGSPLAN NORMALDISTANZ

#SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Dauerlauf über 8 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 70 min mit 3 Steigerungsläufen	Krafttraining	Dauerlauf über 13 km	30 min ganz lockeres Laufen
6	Ruhetag	Intervall: 4x 1000 m (dazwischen jeweils 1000m Trabpause) + 10 min Ein- / Auslaufen	40 min ganz lockeres laufen	Ruhetag	Dauerlauf über 15 km	Krafttraining	Ruhetag
7	Dauerlauf über 10 km, zügiges Tempo	Ruhetag	8 km mit 4 Bergläufen <sup>9</sup> und 3 Steigerungsläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 17 km	Ruhetag	Krafttraining
8	Dauerlauf über 12 km	Ruhetag	3x 1500m (dazwischen jeweils 1000m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Dauerlauf über 19 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Krafttraining



# TRAININGSPLAN NORMALDISTANZ

#SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	Dauerlauf über 10 km, zügiges Tempo	Ruhetag	Dauerlauf über 9 km mit 6 Bergläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 21 km	Koordinationstraining	Krafttraining
10	Dauerlauf über 12 km mit	Ruhetag	Tempodauerlauf <sup>10</sup> über 8 km	Ruhetag	Dauerlauf über 23 km	45 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag
11	Intervall: 4x 1500 m (dazwischen jeweils 1000m Trabpause) + 10 min Ein- / Auslaufen	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Tempodauerlauf über 12 km	40 min lockeres Laufen	Ruhetag	Krafttraining
12	Ruhetag	10 km Dauerlauf mit 3 Steigerungsläufen	Ruhetag	40 min lockeres Laufen	Ruhetag	<b>FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUN</b>	15-30 min ganz lockeres Laufen



# TRAININGSPLAN NORMALDISTANZ #SENKRECHTSTARTER

## 1 Dauerlauf:

ruhiges, angenehmes Tempo., sodass du noch quatschen kannst.

## 2 Alternativ Training:

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

## 3 Krafttraining:

jeweils immer 40 min. Suche dir 5 Übungen aus und führe diese jeweils 1 min aus. Wiederholungen eines Satzes: 3 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:

50 min ganz locker.

## 7 Koordinationstraining:

Schnapp dir eine Koordinationsleiter / Pylonen und suche dir 6 Übungen aus und führe diese jeweils 4 Mal aus.

## 8 Dauerlauf mit Steigerungsläufen:

Erhöhe nach und nach deine Geschwindigkeit für eine gewisse Zeit.

## 9 Dauerlauf mit Bergläufen:

Suche dir einen Berg in deiner Nähe. Verändere die Anzahl der Wiederholungen auf Grundlage der Berglänge. Wir gehen von einem Berg aus, der 150-200 m lang ist.

## 10 Tempodauerlauf:

Wettkampfgeschwindigkeit, also gib alles!