



2007 - 2017

**HERO MOMENTS**

# HOW TO BECOME A FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUNNER

**TRAININGSPLAN ROOKIE**  
**#ÜBERFLIEGER**



# TRAININGSPLAN ROOKIE

## #ÜBERFLIEGER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	Dauerlauf <sup>1</sup> über 60 min	Ruhetag	Dauerlauf 40 min	Ruhetag	Krafttraining <sup>2</sup>	Dauerlauf 60 min mit Tempowechsel <sup>3</sup>	Ruhetag
2	Dauerlauf über 45 min	Ruhetag	Intervall <sup>4</sup> : 3x 1000 m (dazwischen jeweils 750m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Dauerlauf über 5 km	Ruhetag	Dauerlauf 60 min mit Tempowechsel	Ruhetag
3	Dauerlauf über 8 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging <sup>5</sup>	Dauerlauf über 8 km mit Tempowechsel	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 9 km	Ruhetag
4	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag	Intervall: 4x1000m (dazwischen jeweils 750m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Koordinations-training <sup>6</sup>	Dauerlauf über 10 km mit 4 Bergläufen <sup>7</sup>	Dauerlauf über 5 km



# TRAININGSPLAN ROOKIE

## #ÜBERFLIEGER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Dauerlauf über 8 km, zügiges Tempo	Ruhetag	Dauerlauf über 8 km mit 4 Steigerungsläufen <sup>8</sup>	Dauerlauf über 6 km	Krafttraining	Ruhetag	Dauerlauf über 12 km
6	30 min lockeres Laufen	Ruhetag	Intervall: 5x 1000m (dazwischen jeweils 750m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Dauerlauf über 6 km	Krafttraining	Dauerlauf über 11 km mit 5 Bergläufen	Ruhetag
7	Dauerlauf über 11 km, zügiges Tempo	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	Koordinations-training	Dauerlauf über 12 km mit 5 Steigerungsläufen	Ruhetag
8	Dauerlauf über 8 km	Ruhetag	3x 1500m (dazwischen jeweils 1000m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Schwimmen oder Cycling	Dauerlauf über 14 km mit 4 Steigerungsläufen	Lockerer Lauf über 30 min



# TRAININGSPLAN ROOKIE

## #ÜBERFLIEGER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	Ruhetag	Tempodauerlauf <sup>9</sup> über 12 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 10 km	Ruhetag	Krafttraining
10	Dauerlauf über 12 km mit 4 Steigerungsläufen	Ruhetag	4x 1500m (dazwischen jeweils 1000m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Dauerlauf über 15 km mit 5 Bergläufen	30-40 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag
11	5x 1500m (dazwischen jeweils 1000m Trabpause) + 10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Dauerlauf über 10 km, zügiges Tempo	30-40 min lockeres Laufen	Krafttraining	Dauerlauf über 12 km
12	Ruhetag	10 km Dauerlauf mit 6 Steigerungsläufen	Ruhetag	45 min lockeres Laufen	Ruhetag	<b>FISHERMAN'S FRIEND STRONGMANRUN</b>	15-30 min ganz lockeres Laufen



# TRAININGSPLAN ROOKIE

## #ÜBERFLIEGER

### 1 Dauerlauf:

ruhiges, angenehmes Tempo.

### 2 Krafttraining:

jeweils immer 60 – 75 min. Suche dir 7-8 Übungen aus und führe diese jeweils 1 min aus. Wiederholungen eines Satzes: 6 Mal.

### 3 Dauerlauf mit Tempowechsel:

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

### 4 Intervall:

Gib Gas! Laufe 5km-Wettkampftempo

### 5 Schwimmen, Cycling oder Aquajogging:

60 min ganz locker.

### 6 Koordinationstraining:

Schnapp dir eine Koordinationsleiter / Pylonen und suche dir 7-8 Übungen aus und führe diese jeweils 4 Mal aus.

### 7 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.

### 8 Dauerlauf mit Steigerungsläufen:

Erhöhe nach und nach deine Geschwindigkeit für eine gewisse Zeit.

### 9 Tempodauerlauf:

Halbmarathontempo!