

Trainingsplan 2018

Einstimmungsphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 1			
06. März 2018	Begrüssung, «sich Kennenlernen». Grundlagenausdauer Temposchulung	Einlaufen mit Lauftechnik Laufen in verschiedenen Intensitäten (Runden)	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus/...
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Dauerlauf 50-60 Min, Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Dauerlauf regenerativ 40-50 Min. oder Alternativsport, Stretching	individuell
Woche 2			
13. März 2018	Grundlagenausdauer Kräftigung	Einlaufen mit Lauftechnik, Fahrtspiel 5x3', Pause 2'	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr ...
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf 60-70 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer, Lauftechnik	Einlaufen, Lauftechnik Dauerlauf 30 Min., 5 Steigerungsläufe	individuell
Woche 3			
20. März 2018	Intensive Ausdauer Lauftechnik/Koordination	Einlaufen mi Lauftechnik/Koordination Fahrtspiel 3x2', 3x1', 3x30", P. 1'	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr ...
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Dauerlauf leicht, 40-50 Min. Lauftechnik, Stretching	individuell
25. März 2018	Grundlagenausdauer	GP-Training auf den Originalstrecken	Leichtathletikstadion Wankdorf, ab 9.00 Uhr



Trainingsplan 2018

Aufbauphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 4			
27. März 2018	Ausdauer Lauftechnik/Koordination	Einlaufen mit Lauftechnik Pyramiden-Intervall 1'-2'-3'-4'-3'-2'-1	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr ...
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht, 60 Min. Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer		
Woche 5			
03. April 2018	Intensive Ausdauer Kräftigung	Einlaufen mit Lauftechnik Hügelläufe 5x 2min	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr ...
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Dauerlauf leicht, 60-70 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf leicht, 40-50 Min. 5 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
Woche 6			
10. April 2018	Koordination, Kräftigung Intensive Ausdauer	Treppenlaufprogramm	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr ...
	Grundlagenausdauer Kräftigung	Einlaufen mit Kraftgymnastik Dauerlauf leicht, 70-80 Min. Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf 40-50 Min. 4 Steigerungsläufe, Stretching	individuell



Kontakt: Markus Reber, Schöneggweg 36, 3007 Bern, markus.reber@stb-la.ch

Trainingsplan 2018

Vorwettkampfphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 7			
17. April 2018	Kraft, Kraftausdauer	Einlaufen mit Lauftechnik, Intermittierendes Training: 2x10x(30"/30")	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr ...
	Grundlaugenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf coupiert, 40-50 Min. 3 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
22. April 2018	Grundlagenausdauer	GP-Training auf den Originalstrecken	Leichtathletikstadion Wankdorf, ab 9.00 Uhr
Woche 8			
24. April 2018	Intensive Ausdauer Stehvermögen	Einlaufen mit Lauftechnik, Treppen-Training	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr ...
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht, 40-60 Min. ,Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf leicht, 90-120 Min. (Long-Jog), Stretching	individuell
Woche 9			
01. Mai 2018	Ausdauer Lauftechnik/Koordination	Einlaufen mit Lauftechnik, Fahrtspiel 4x5' in GP Geschwindigkeit, Pause 2'	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr ...
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf 50-60 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf leicht, 60', 4 Steigerungsläufe	individuell
Woche 10			
08. Mai 2018	Kraftausdauer Lauftechnik/Koordination	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination Fahrtspiel 6-8x1min, Pause 2 Min.	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr ...
	Regeneration	Lauftechnik/Koordination, lockerer Dauerlauf 20 Min, 4 Steigerungsläufe, Stretching	individuell



Trainingsplan 2018

Wettkampfphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 11			
15. Mai 2018	Lockerungstraining Lauftechnik/Koordination Wettkampfvorbereitung	Einlaufen mit ausgedehnter Lauftechnik/Koordination. Lockerer Dauerlauf	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr ...
	Grundlagenausdauer	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht 30 Min 4 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
19. Mai 2018	Wettkampf	Grand-Prix von Bern „Die 10 schönsten Meilen der Welt“	
Woche 12			
22. Mai 2018	Extensive Ausdauer Regeneration	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination DL 30', GP Erlebnisberichte	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr ...
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht, 40-50 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Longjogg, 80-90 Min. Stretching	individuell
Woche 13			
29. Mai 2018	Intensive Ausdauer Stehvermögen	Einlaufen mit Lauftechnik, Hügelsprints 2x3xca. 200m	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr ...
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht, 50-60 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf leicht, 60-80 Min. 4 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
Woche 14			
05. Juni 2018	Extensive Ausdauer Koordination Wettkampfvorbereitung	Einlaufen mit Lauftechnik, Kräftigungsgymnastik Dauerlauf leicht, 30-40'	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr ...
	Regeneration Beweglichkeit	Einlaufen mit Mobilisation Dauerlauf 30-40' Min., Stretching	individuell
10. Juni 2018	Wettkampf	Schweizer Frauenlauf Bern 5km / 10km	

