Sport Stadt Bern

Bernbewegt! Jogging für Geniesser

STB LEICHTATHLETIK

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

Trainingsplan 2018

Einstimmungsphase

Umfang und Intensität der Lauftrainings werden dem Fitnessstand der Teilnehmenden angepasst.

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 1			
06. März 2018	Begrüssung «sich Kennenlernen» Einstimmung	Begrüssung. Teambildung. Warm-up, Gymnastik, Dauerlauf 20 Min. Cool down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Gymnastik, Dauerlauf 20-30 Min. Cool down	individuell
	Ausdauer Alternativsport	Schwimmen, Wet Vest, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.	individuell
Woche 2			
13. März 2018	Run 4 Fun Grundlagenausdauer Koordination	Warm-up, Koordinationsläufe Fahrtspiel 5x1‘, P. 2‘, Cool-down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Gymnastik Dauerlauf 20-30 Min. Cool down	individuell
	Ausdauer Alternativsport	Schwimmen, Wet Vest, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.	individuell
Woche 3			
20. März 2018	Run 4 Fun Grundlagenausdauer Koordination	Warm-up, Dauerlauf 30‘ inkl. Laufgenuss mit Laufvariationen Cool down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Gymnastik Dauerlauf 2 x 15‘ Min. Cool down, Stretching	individuell
25. März 2018	Grundlagenausdauer	GP-Training auf den Originalstrecken	Leichtathletikstadion Wankdorf, ab 9.00 Uhr

© STB Running

Sport Stadt Bern

Bernbewegt! Jogging für Geniesser

STB LEICHTATHLETIK

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

Trainingsplan 2018

Aufbauphase

Umfang und Intensität der Lauftrainings werden dem Fitnessstand der Teilnehmenden angepasst.

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 4			
27. März 2018	Run 4 Fun Kräftigung Grundlagenausdauer Koordination	Warm-up, Fitness an der Treppe Cool down, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up mit Gymnastik Dauerlauf 20-30 Min. Cool down mit Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	30 Min. Dauerlauf oder alternative Sportarten	
Woche 5			
03. April 2018	Run 4 Fun Intensive Ausdauer	Warm-up, Gymnastik, Fahrtspiel 3x2‘, 3x1‘, 3x30‘‘, P.1‘ Cool down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer	Warm-up, Gymnastik Dauerlauf 30 Min. Cool down	individuell
	Ausdauer Alternativsport	Schwimmen, Wet Vest, Indoor- Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.	individuell
Woche 6			
10. April 2018	Run 4 Fun Ausdauer Kraft, Beweglichkeit	Warm-up, Kräftigung Dauerlauf 30‘ 3 Steigerungsläufe, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer	Warm-up, Gymnastik Dauerlauf 40 Min. Cool down	individuell
	Ausdauer Alternativsport	Schwimmen, Wet Vest, Indoor- Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.	individuell

© STB Running

Sport Stadt Bern

Bernbewegt! Jogging für Geniesser

STB LEICHTATHLETIK

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

Trainingsplan 2018

Vorwettkampfphase

Umfang und Intensität der Lauftrainings werden dem Fitnessstand der Teilnehmenden angepasst.

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 7			
17. April 2018	Run 4 Fun Koordination Intensive Ausdauer	Warm-up, Koordination, 20‘ Fahrtspiel schwedisch Cool down, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Stv.
	Grundlaugenausdauer Beweglichkeit	Warm-up mit Gymnastik Dauerlauf, 40-50 Min. Lauf ABC 3 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
22. April 2018	Grundlagenausdauer	GP-Training auf den Originalstrecken	Leichtathletikstadion Wankdorf, ab 9.00 Uhr
Woche 8			
24. April 2018	Run 4 Fun Kraft Ausdauer	Warm-up, Kräftigung, Intervall-DL - Laufgenuss im Park Cool-down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Gymnastik Dauerlauf bis 60 Min. Cool down	individuell
	Ausdauer Alternativsport	Schwimmen, Wet Vest, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.	individuell
Woche 9			
01. Mai 2018	Run 4 Fun Ausdauer	Warm-up, 3 Steigerungsläufe, Spass an verschiedenen Laufintensitäten: 30-20-10-Training Cool-down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Gymnastik Dauerlauf (**Formel 4xL**) bis 60 Min. Cool down	individuell
Woche 10			
08. Mai 2018	Never stop running Ausdauer	Warm-up Long Run 40‘ Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Regeneration	Warm-up, Gymnastik 3 Steigerungsläufe, Stretching oder RUHE	individuell
	Ausdauer	Dauerlauf 3x10‘ 4 Steigerungsläufe	individuell

© STB Running

Sport Stadt Bern

Bernbewegt! Jogging für Geniesser

STB LEICHTATHLETIK

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

Trainingsplan 2018
Wettkampfphase

Umfang und Intensität der Lauftrainings werden dem Fitnessstand der Teilnehmenden angepasst.

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
Woche 11			
15. Mai 2018	Never stop running Lockerungstraining Regeneration, Tapering	Gymnastik/Koordination 3x2‘ in Wettkampftempo Cool-down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Ausdauer	Warm-up, Gymnastik Dauerlauf 20 Min., 3 Steigerungsläufe	individuell
19. Mai 2018	**Wettkampf**	**Grand-Prix von Bern** **„Die 10 schönsten Meilen der Welt“**	
Woche 12			
22. Mai 2018	Never stop running Regeneration Austausch	Warm-up, lockerer DL ca. 20‘, GP Erlebnisberichte Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Regeneration	Warm-up, Gymnastik, Footing 20? od RUHE	individuell
	Ausdauer	DL 30‘ 4 Steigerungsläufe	individuell
Woche 13			
29. Mai 2017	Never stop running Intensive Ausdauer Stehvermögen	Warm-up, Kräftigung, Genuss an der Treppe oder „die Lust am Leiden“ Cool-down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Ausdauer	Warm-up, DL 30‘-40‘ 4 Steigerungsläufe	individuell
		RUHE	
Woche 14			
05. Juni 2018	Never stop running Fun,Fun,Fun Wettkampfvorbereitung	„Good-Bye-Training“ Wunschprogramm Tipps und Tricks	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	FRAUEN Regeneration	Warm-up, Gymnastik 3 Steigerungsläufe, Stretching oder RUHE	individuell
10. Juni 2018	**Laufevent**	**Schweizer Frauenlauf Bern** **5km**	

© STB Running