

«Bern bewegt möglichst viele Menschen auf sportliche und gesunde Art»

## Jogging für Fortgeschrittene mit Ziel Grand Prix von Bern (16.093 Kilometer)

Kontakt: Markus Reber, 077 428 23 45, [markus.reber@stb-la.ch](mailto:markus.reber@stb-la.ch)

### Trainingsplan 2016 Einstimmungsphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
<b>Woche 1</b>			
<b>1. März 2016</b>	Begrüssung, «sich Kennenlernen». Grundlagenausdauer	Kurze Einführung. Einlaufen, Lauftechnik, Steigerungen Dauerlauf 30 Min.	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber, Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Dauerlauf 50-60 Min, Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Dauerlauf regenerativ 40-50 Min. oder Alternativsport, Stretching	individuell
<b>Woche 2</b>			
<b>08. März 2016</b>	Grundlagenausdauer Kräftigung	Einlaufen mit Kraftgymnastik, Lauftechnik Dauerlauf 30 Min. 3 Steigerungsläufe	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf 60-70 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer, Lauftechnik	Einlaufen, Lauftechnik Dauerlauf 30 Min., 5 Steigerungsläufe	individuell
<b>Woche 3</b>			
<b>15. März 2016</b>	Intensive Ausdauer Lauftechnik/Koordination	Einlaufen mit Lauftechnik/Koordination Fahrtspiel 4x2', 4x1' Pause 1'	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Dauerlauf leicht, 40-50 Min. Lauftechnik, Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf, leicht 60 Min., Stretching	Individuell
<b>Woche 4</b>			
<b>22. März 2016</b>	Ausdauer Lauftechnik/Koordination	Einlaufen mit Lauftechnik und Koordination Pyramiden-Intervall Fahrtspiel 1'-2'-3'-4'-3'-2'-1	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht, 60 Min. Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf leicht, 40-50 Min. 5 Steigerungsläufe, Stretching	individuell

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

*Viel Spass am Laufsport und gutes Gelingen am Grand Prix von Bern 2016!*

«Bern bewegt möglichst viele Menschen auf sportliche und gesunde Art»

## Jogging für Fortgeschrittene mit Ziel Grand Prix von Bern (16.093 Kilometer)

Kontakt: Markus Reber, 077 428 23 45, [markus.reber@stb-la.ch](mailto:markus.reber@stb-la.ch)

### Trainingsplan 2016 Aufbauphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
<b>Woche 5</b>			
29. März 2016	Intensive Ausdauer Kräftigung	Einlaufen mit Kraftgymnastik Hügelläufe 5x ca. 400m	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Dauerlauf leicht, 60-70 Min., Stretching	individuell
03. April 2016	Grundlagenausdauer	GP-Training auf den Originalstrecken	Leichtathletikstadion Wankdorf, ab 9.00 Uhr
<b>Woche 6</b>			
5. April 2016	Intensive Ausdauer	Einlaufen mit Lauftechnik Bahntraining: 1000m-800m-600m- 400m-200m, Pause 2min	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Stv. Assistent
	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
<b>Woche 7</b>			
12. April 2016	Kraft, Kraftausdauer	Einlaufen mit Kräftigungsgymnastik Treppen-Training, Kraft und Intensiv	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Stv. Assistent
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf coupiert, 40-50 Min. 3 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf leicht, 90-120 Min. (Long-Jog), Stretching	individuell

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

*Viel Spass am Laufsport und gutes Gelingen am Grand Prix von Bern 2016!*

«Bern bewegt möglichst viele Menschen auf sportliche und gesunde Art»

## Jogging für Fortgeschrittene mit Ziel Grand Prix von Bern (16.093 Kilometer)

Kontakt: Markus Reber, 077 428 23 45, [markus.reber@stb-la.ch](mailto:markus.reber@stb-la.ch)

### Trainingsplan 2016 Wettkampfphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
<b>Woche 8</b>			
19. April 2016	Intensive Ausdauer Stehvermögen	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination Fahrtspiel 4x5' in GP Geschwindigkeit, Pause 2'	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht, 40-60 Min. ,Stretching	individuell
24. April 2016	Grundlagenausdauer	GP-Training auf den Originalstrecken	Leichtathletikstadion Wankdorf, ab 9.00 Uhr
<b>Woche 9</b>			
26. April 2016	Ausdauer Lauftechnik/Koordination	Einlaufen mit Steigerungsläufen Intermittierendes Training: 2x10x(30"/30")	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf 50-60 Min., Stretching	individuell
<b>Woche 10</b>			
3. Mai 2016	Kraftausdauer Lauftechnik/Koordination	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination Fahrtspiel 10x1min, Pause 1min	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Regeneration	Lauftechnik/Koordination, lockerer Dauerlauf 20 Min, 4 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
<b>Woche 11</b>			
10. Mai 2016	Kraftausdauer Lauftechnik/Koordination	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination HIIT 30-20-10-Training, 5 Serien	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Regeneration	Lauftechnik/Koordination, lockerer Dauerlauf 20 Min, 4 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
14. Mai 2016	<b>Wettkampf</b>	<b>Grand-Prix von Bern ,Die 10 schönsten Meilen der Welt'</b>	

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

*Viel Spass am Laufsport und gutes Gelingen am Grand Prix von Bern 2016!*



«Bern bewegt möglichst viele Menschen auf sportliche und gesunde Art»

## Jogging für Fortgeschrittene mit Ziel Grand Prix von Bern (16.093 Kilometer)

Kontakt: Markus Reber, 077 428 23 45, [markus.reber@stb-la.ch](mailto:markus.reber@stb-la.ch)

### Trainingsplan 2016 Weiterführung für Frauenlauf und Sommersaison

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
<b>Woche 12</b>			
17. Mai 2016	Lockerungstraining Lauftechnik/Koordination	Einlaufen mit ausgedehnter Lauftechnik/Koordination. Lockerer Dauerlauf mit GP-Erlebnisberichten	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht 30 Min. oder Alternativtraining (Velo, Aquafit usw.) 4 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
<b>Woche 13</b>			
24. Mai 2016	Intensive Ausdauer Stehvermögen	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination Fahrtspiel 4x4', Pause 2'	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht, 40-50 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Longjogg, 90-120 Min. Stretching	individuell
<b>Woche 14</b>			
31. Mai 2016	Intensive Ausdauer Stehvermögen	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination Fahrtspiel 4min-2x2min-4x1min- 8x30s	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht, 50-60 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf leicht, 60-80 Min. 4 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
<b>Woche 15</b>			
7. Juni 2016	Intensive Ausdauer Stehvermögen	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination Fahrtspiel 4x1km, Pause 2'	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf 50-60 Min., Stretching	individuell
12. Juni 2016	<b>Wettkampf</b>	<b>Schweizer Frauenlauf Bern 5km / 10km</b>	

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

*Viel Spass am Laufsport und gutes Gelingen am Grand Prix von Bern 2016!*