

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

## Jogging für Sportliche mit Ziel Altstadt-Grand Prix von Bern (4,7 Kilometer)

Kontakt: **Salome Weber**, Länggassstrasse 38, 3012 Bern, 079 641 17 00, [salome.weber@stb-la.ch](mailto:salome.weber@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. Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf 30 Min. Cool down mit Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber, Markus Reber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf 20-30 Min. Cool down mit Stretching	individuell
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.)	individuell
<b>Woche 2</b>			
<b>08. März 2016</b>	Grundlagenausdauer Lauftechnik, Beweglichkeit	Warm-up, Lauf-ABC Fahrtspiel 6x1', P. 2', Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf 30-40 Min. Cool down mit Stretching	individuell
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.)	individuell
<b>Woche 3</b>			
<b>15. März 2016</b>	Grundlagenausdauer Lauftechnik	Warm-up, Kräftigungsübungen, 8x2', P. 2', Cool down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf 30 Min. Cool down mit Stretching	individuell
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.)	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 Sportliche mit Ziel Altstadt-Grand Prix von Bern (4,7 Kilometer)

Kontakt: **Salome Weber**, Länggassstrasse 38, 3012 Bern, 079 641 17 00, [salome.weber@stb-la.ch](mailto:salome.weber@stb-la.ch)

### Trainingsplan 2016 Aufbauphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
<b>Woche 4</b>			
<b>22. März 2016</b>	Grundlagenausdauer Lauftechnik Beweglichkeit	Warm-up, Lauf-ABC Fahrtspiel 1'-2'-3'-3'-2'-1', P.2' Cool down, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up mit Schwunggymnastik Dauerlauf 40-60 Min. Cool down mit Stretching	individuell
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.)	individuell
<b>Woche 5</b>			
<b>29. März 2016</b>	Intensive Ausdauer Beweglichkeit, Koordination	Warm-up, Schwunggymnastik Hügel 3-4x600m Cool down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf 40 Min. Lauf ABC Cool down	individuell
<b>03. April 2016</b>	Grundlagenausdauer	GP-Training auf den Originalstrecken	Leichtathletikstadion Wankdorf, ab 9.00 Uhr
<b>Woche 6</b>			
<b>05. April 2016</b>	Intensive Ausdauer Beweglichkeit	Warm-up, 15' Einlaufen, Fahrtspiel 4x3', P. 2' 10' Auslaufen, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf 40 Min. Lauf ABC Cool down mit Stretching	individuell
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Langlauf, Ski etc.)	individuell
<b>Woche 7</b>			
<b>12. April 2016</b>	Intensive Ausdauer	Warm-up, Kräftigungsübungen, 25' Fahrtspiel schwedisch Cool down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up mit Schwunggymnastik Dauerlauf, 40-50 Min. Lauf ABC 3 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Biken, Velo, Aerobic etc.)	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 Sportlicher mit Ziel Altstadt-Grand Prix von Bern (4,7 Kilometer)

Kontakt: **Salome Weber**, Länggassstrasse 38, 3012 Bern, 079 641 17 00, [salome.weber@stb-la.ch](mailto:salome.weber@stb-la.ch)

### Trainingsplan 2016 Vorwettkampfphase

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
<b>Woche 8</b>			
19. April 2016	Intensive Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf mit Treppenläufen 10' Auslaufen, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Schwunggymnastik Dauerlauf 60 Min. Lauf ABC 4 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
24. April 2016	Grundlagenausdauer	GP-Training auf den Originalstrecken	Leichtathletikstadion Wankdorf, ab 9.00 Uhr
<b>Woche 9</b>			
26. April 2016	Intensive Ausdauer Lauftechnik/ Koordination	Warm-up, Schwunggymnastik 10' Einlaufen, 25' Fahrtspiel 10' Auslaufen, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Allgemeine Kondition Beweglichkeit oder Kraft	Alternativsport (Schwimmen, Wet Vest, Krafttraining, Indoor-Cycling, Biken, Velo, Aerobic etc.)	individuell
<b>Woche 10</b>			
03. Mai 2016	Intensive Ausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Intervall 3x1000m Auslaufen, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Ausdauer, Tapering	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf leicht 20 Min. Lauf ABC 3 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
<b>Woche 11</b>			
10. Mai 2016	Lockerungstraining Lauftechnik/Koordination	Einlaufen mit ausgedehnter Lauftechnik/Koordination. Lockerer Dauerlauf mit GP-Erlebnisberichten	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Regeneration	Warm-up, Schwunggymnastik Dauerlauf leicht 20 Min. Lauf ABC 3 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
14. Mai 2016	<b>Wettkampf</b>	<b>Grand-Prix von Bern ,Mit Genuss ins Ziel'</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 Sportliche mit Ziel Altstadt-Grand Prix von Bern (4,7 Kilometer)

Kontakt: **Salome Weber**, Länggassstrasse 38, 3012 Bern, 079 641 17 00, [salome.weber@stb-la.ch](mailto:salome.weber@stb-la.ch)

### Trainingsplan 2016 Weiterführung für Frauenlauf und Sommersaison

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
<b>Woche 12</b>			
17. Mai 2016	Regeneration	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination Dauerlauf, Rückblick GP von Bern	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht, 40-50 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf, 40-60 Min. Stretching	individuell
<b>Woche 13</b>			
24. Mai 2016	Intensive Ausdauer Stehvermögen	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination Fahrtspiel 4min-2x2min-4x1min- 8x30s	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf leicht, 50-60 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf leicht, 60-80 Min. 4 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
<b>Woche 14</b>			
31. Mai 2016	Intensive Ausdauer Stehvermögen	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination Fahrtspiel 4x1km, Pause 2'	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Lauftechnik Dauerlauf 50-60 Min., Stretching	individuell
	Grundlagenausdauer	Dauerlauf regenerativ 40-50 Min. oder Alternativsport, Stretching	individuell
<b>Woche 15</b>			
7. Juni 2016	Intensive Ausdauer Wettkampfvorbereitung	Einlaufen m. Lauftechnik/Koordination HIIT 30-20-10, 5 Serien	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber
	Regeneration Beweglichkeit	Lauftechnik, Dauerlauf leicht, 20 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.