

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

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

Kontakt: **Susanne Portner**, 3507 Biglen, 079 730 17 78, [susanne.portner@vetsuisse.unibe.ch](mailto:susanne.portner@vetsuisse.unibe.ch)

### Trainingsplan 2016 Einstimmungsphase

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

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
<b>Woche 1</b>			
<b>01. März 2016</b>	Begrüssung «sich Kennenlernen» Einstimmung	Begrüssung, Teambildung. Warm-up, Gymnastik, Dauerlauf 20 Min. Cool down, die «3 ge's»	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Salome Weber, 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
<b>Woche 2</b>			
<b>08. März 2016</b>	Run 4 Fun Grundlagenausdauer Koordination	Warm-up, Koordinationsläufe Fahrtspiel 5x1', P. 2', Cool-down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Susanne Portner
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Gymnastik Dauerlauf 20-30 Min. Cool down	individuell
	Ausdauer Alternativsport	Schwimmen, Wet Vest, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.	individuell
<b>Woche 3</b>			
<b>15. März 2016</b>	Run 4 Fun Grundlagenausdauer Koordination	Warm-up, Dauerlauf 30' inkl. Laufgenuss mit Laufvariationen Cool down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Susanne Portner
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Gymnastik Dauerlauf 2 x 15' Min. Cool down, Stretching	individuell
	Ausdauer Alternativsport	Schwimmen, Wet Vest, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.	Individuell

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

«Bern bewegt möglichst viele Menschen auf sportliche und gesunde Art»  
**Jogging für Geniesserinnen und Geniesser**  
 mit Ziel Altstadt-Grand Prix von Bern (4,7 Kilometer)

Kontakt: **Susanne Portner**, 3507 Biglen, 079 730 17 78, [susanne.portner@vetsuisse.unibe.ch](mailto:susanne.portner@vetsuisse.unibe.ch)

## Trainingsplan 2016

### Aufbauphase

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

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
<b>Woche 4</b>			
<b>22. März 2016</b>	Run 4 Fun Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Altstadt-Laufgenuss Surprise Cool down, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Susanne Portner
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up mit Gymnastik Dauerlauf 20-30 Min. Cool down mit Stretching	individuell
	Ausdauer Alternativsport	Schwimmen, Wet Vest, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.	individuell
<b>Woche 5</b>			
<b>29. März 2016</b>	Run 4 Fun Intensive Ausdauer	Warm-up, Gymnastik, Fahrtspiel 3x2', 3x1', 3x30'', P.1' Cool down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Susanne Portner
	Grundlagenausdauer	Warm-up, Gymnastik Dauerlauf 30 Min. 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>	Run 4 Fun Ausdauer Kraft, Beweglichkeit	Warm-up, Kräftigung Dauerlauf 30' 3 Steigerungsläufe, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Susanne Portner
	Grundlagenausdauer	Warm-up, Gymnastik Dauerlauf 40 Min. Cool down	individuell
	Ausdauer Alternativsport	Schwimmen, Wet Vest, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.	individuell
<b>Woche 7</b>			
<b>12. April 2016</b>	Run 4 Fun Koordination Intensive Ausdauer	Warm-up, Koordination, 20' Fahrtspiel schwedisch Cool down, Stretching	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Susanne Portner
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up mit Gymnastik Dauerlauf, 40-50 Min. Lauf ABC 3 Steigerungsläufe, Stretching	individuell
	Ausdauer Alternativsport	Schwimmen, Wet Vest, Indoor-Cycling, Aerobic, Langlauf, Ski etc.	individuell

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

«Bern bewegt möglichst viele Menschen auf sportliche und gesunde Art»  
**Jogging für Geniesserinnen und Geniesser**  
 mit Ziel Altstadt-Grand Prix von Bern (4,7 Kilometer)

Kontakt: **Susanne Portner**, 3507 Biglen, 079 730 17 78, [susanne.portner@vetsuisse.unibe.ch](mailto:susanne.portner@vetsuisse.unibe.ch)

## Trainingsplan 2016

### Vorwettkampfphase

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

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
<b>Woche 8</b>			
<b>19. April 2016</b>	Run 4 Fun Kraft Ausdauer	Warm-up, Kräftigung, Intervall-DL - Laufgenuss im Park Cool-down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Susanne Portner
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Einlaufen mit Gymnastik Dauerlauf bis 60 Min. Cool down	individuell
<b>24. April 2016</b>	Grundlagenausdauer	GP-Training auf den Originalstrecken	Leichtathletikstadion Wankdorf, ab 9.00 Uhr
<b>Woche 9</b>			
<b>26. April 2016</b>	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 Susanne Portner
	Grundlagenausdauer Beweglichkeit	Warm-up, Gymnastik Dauerlauf ( <b>Formel 4xL</b> ) bis 60 Min. Cool down	individuell
<b>Woche 10</b>			
<b>03. Mai 2016</b>	Run 4 Fun Wettkampfvorbereitung Ausdauer intensiv	Warm-up, Hügelsprints 2x3x30" Cool-down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Susanne Portner
	Regeneration	Warm-up, Gymnastik 3 Steigerungsläufe, Stretching oder RUHE	individuell
<b>Woche 11</b>			
<b>10. Mai 2016</b>	Never stop running Lockerungstraining Regeneration, Tapering	Einlaufen mit ausgedehnter Gymnastik/Koordination. Lockerer Dauerlauf mit GP-Erlebnisberichten	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Stv. Assistent
	Regeneration, Tapering	Warm-up, Gymnastik 3 Steigerungsläufe, Stretching oder RUHE	individuell
<b>14. Mai 2016</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Altstadt-Grand-Prix von Bern</b> <b>„Mit Genuss ins Ziel“</b>	

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

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

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

Kontakt: **Susanne Portner**, 3507 Biglen, 079 730 17 78, [susanne.portner@vetsuisse.unibe.ch](mailto:susanne.portner@vetsuisse.unibe.ch)

### Trainingsplan 2016

#### Weiterführung für Frauenlauf und Sommersaison

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

Datum	Trainingsziel	Trainingsinhalt	Trainingsort/Leitung
<b>Woche 12</b>			
<b>17. Mai 2016</b>	Never stop running Lockerungstraining Regeneration	Einlaufen mit ausgedehnter Gymnastik/Koordination. Lockerer Dauerlauf mit GP-Erlebnisberichten	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Susanne Portner
	Ausdauer	Warm-up, Gymnastik Dauerlauf 40 Min., Cool down	individuell
<b>Woche 13</b>			
<b>24. Mai 2016</b>	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 Susanne Portner
	Ausdauer	Warm-up, Gymnastik Dauerlauf ( <b>Formel 4xL</b> ) bis 40 Min. Cool down	individuell
<b>Woche 14</b>			
<b>31. Mai 2016</b>	Never stop running Intensive Ausdauer Stehvermögen	Warm-up, Gymnastik Fahrtspiel 1'-2'-3'-2'-1', P. 1' Cool-down	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Susanne Portner
	Ausdauer	Warm-up, DL 30'-40' 4 Steigerungsläufe	individuell
<b>Woche 15</b>			
<b>07. Juni 2016</b>	Never stop running Fun,Fun,Fun	„Good-Bye-Training“ Wunschprogramm	Hallenbad Hirschengraben 12.15-13.15 Uhr Susanne Portner
	FRAUEN Regeneration	Warm-up, Gymnastik 3 Steigerungsläufe, Stretching oder RUHE	individuell
	MÄNNER Never give up	Warm-up, Dauerlauf zügig 30' Cool-down	individuell
<b>12. Juni 2016</b>	<b>Laufevent</b>	<b>Schweizer Frauenlauf Bern 5km</b>	

*Ja, es gibt ein (Läufer-)Leben auch nach dem Grand-Prix von Bern!*