

## Trainingsplan Oktober bis Dezember

Erläuterungen auf Seite 3 und 4 beachten!

	Datum	Dienstag übliche Laufstrecke	Donnerstag übliche Laufstrecke	3. Trainingseinheit Langer Lauf
1	04.10. – 10.10.	inklusive 3 Steigerungsläufe bis max. Tempo	+ 3 Minuten Endbeschleunigung	hier gern IMMER Anfersen und Skippings im Neunerrhythmus, 2 x je Übung
2	11.10. – 17.10.	Anfersen und Skippings im Neunerrhythmus, 1-2 Durchgänge	+ 3 Minuten Endbeschleunigung	
3	18.10. – 24.10.	mit Nachbereitung: 3 Steigerungsläufe	+ 3 Minuten Endbeschleunigung	
4	25.10. – 31.10.	Anfersen und Skippings 2 x je Übung über 20-30 m	Fahrtspiel	
5	01.11. – 07.11.	inklusive 3 Steigerungsläufe bis max. Tempo	+ 4 Minuten Endbeschleunigung	
6	08.11. – 14.11.	Anfersen und Skippings im Neunerrhythmus, 1-2 Durchgänge	+ 4 Minuten Endbeschleunigung	
7	15.11. – 21.11.	mit Nachbereitung: 3 Steigerungsläufe	+ 4 Minuten Endbeschleunigung	
8	22.11. – 28.11.	Anfersen und Skippings 2 x je Übung über 20-30 m	Fahrtspiel	
9	29.11. – 05.12.	inklusive 3 Steigerungsläufe bis	+ 5 Minuten Endbeschleunigung	

	<b>Datum</b>	<b>Dienstag</b> übliche Laufstrecke	<b>Donnerstag</b> übliche Laufstrecke	3. Trainingseinheit Langer Lauf
		max. Tempo		
10	06.12. – 12.12.	Anfersen und Skippings im Neunerrhythmus, 1-2 Durchgänge	+ 5 Minuten Endbeschleunigung	
11	13.12. – 19.12.	mit Nachbereitung: 3 Steigerungsläufe	+ 5 Minuten Endbeschleunigung	
12	20.12. – 26.12.	Anfersen und Skippings 2 x je Übung über 20-30 m	Fahrtspiel	
13	27.12. – 02.01.	inklusive 3 Steigerungsläufen	Silvesterlauf? Dann nur lockeres Laufen im Wohlfühltempo.	

## **Schwerpunkt im Herbst-/Wintertraining: Oktober bis Dezember**

1. Trainingseinheit: Anfersen und Kniehebelauf im Neunerrhythmus

Ziel: Verbesserung der Lauftechnik

So wird es gemacht: Suche Dir einen 400 bis 500 m-Abschnitt, reduziere das Tempo um 30 Sekunden pro Kilometer und führe die Übung Anfersen im Neunerrhythmus durch. Locker 2 km oder eine Viertelstunde weiterlaufen und erneut 400 bis 500 m den Kniehebelauf im Neunerrhythmus durchführen.

Wenn die Laufstrecke weniger als 10 km lang ist, reicht jeweils ein Durchgang (also 1 x Anfersen, 1 x Kniehebelauf). Ist die Strecke länger als 10 km, wird jede Übung 2 x durchgeführt.

So soll es aussehen: <https://www.greif.de/koordination-fuer-laeufer.html>

Beide Übungen werden an 2 Wochentagen über 3 Monate (Oktober bis Dezember) durchgeführt. Macht es zum Ritual – es lohnt sich!  
Es ist nicht schwer aber sehr effektiv – man muss es nur regelmäßig machen!!

Alternative für Zählmuffel: 1-2 x 20-30 m Anfersen oder Skippings ohne Pause auf der Laufstrecke durchführen.

## 2. Trainingseinheit: Schnelligkeitstraining im Winter – Steigerungsläufe und Endbeschleunigung

Ziel: Verbesserung der Koordination bzw. Lauftechnik und Vorbereitung auf höhere Geschwindigkeiten, Länge 30 – 70 m

Ausführung von Steigerungsläufen: aus dem Stand bzw. dem langsamen Lauf ganz allmählich beschleunigen. Nur die letzten Meter sind schnell. Die korrekte Lauftechnik steht hier im Vordergrund und soll damit geschult werden.

Es gibt 3 Möglichkeiten:

- Auf der üblichen Laufstrecke 3 Steigerungsläufe von 30 – 70 m absolvieren.  
Tipp für eine gute Einteilung: 2 km Laufen – Steigerungslauf – 2 km Laufen – Steigerungslauf – 2 km Laufen – Steigerungslauf – 2 km Laufen = 8 km
- Am Ende der Laufstrecke eine Nachbereitung durchführen.  
D.h. Wenn die ruhige Laufeinheit (kein Tempolauf oder langer Lauf) abgeschlossen ist, 3 Steigerungsläufe durchführen.  
Zwischen den Steigerungsläufen ausreichende Pausen machen z.B. langsam zum Start zurückgehen!
- Am Ende der Laufeinheit 3 Minuten Endbeschleunigung durchführen.  
Kann monatlich erhöht werden. Oktober 3 Minuten, November 4 Minuten, Dezember 5 Minuten.

Hinweis für die Übermotivierten: Auf keinen Fall alle drei Möglichkeiten miteinander kombinieren und keine Steigerungsläufe nach einem langen Lauf durchführen, es sei denn man möchte unbedingt eine Verletzung haben.