

## Woche 4 – Laufvariationen

*Woche 1 – Grundlagenausdauer*

*Woche 2 – Kraft / Kraftausdauer*

*Woche 3 – Sprünge / Schnelligkeit*

*Es folgt →→→Woche 5 – Tempolauf / Abschlusstest*

### Tipps & Tricks

- Zwiebelschalenprinzip bei wechselhaften und kühleren Temperaturen
  - Mehrere dünne atmungsaktive Schichten übereinander anziehen anstatt einer dicken warmen Schicht.
  - Bei Kälte lieber ein bisschen zu warm anziehen und später eine Schicht ablegen, um gleichzeitig einen Hitzestau zu vermeiden.
- Bereits bei Temperaturen unter 10° Celsius sind lange Klamotten, Mütze oder Laufhandschuhe Pflicht
  - Über den Kopf verlieren wir die meiste Körpertemperatur. Deshalb ist es an kalten Tagen umso wichtiger, sich mit einer Mütze oder zumindest einem Laufstirnband warmzuhalten.
- Trainingsvariationen: Nicht immer die gleichen Trainingsinhalte trainieren, da man z.B. sonst zu wenig Erholung für neue Trainingslevel hat oder der Gewöhnungseffekt eine Entwicklung verlangsamt.
  - Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeitseinheiten abwechseln und damit z.B. für mehr Training aber längere spezifische Erholungszeiten sorgen. Trotzdem regelmäßige Pausetage nicht vergessen.

## Übungsbeispiele zum Thema: Laufvariationen (Ziel 10km)

Ziel: Verschiedene Intensitäten kennenlernen → sorgen für Abwechslung

Fähigkeit	Geschwindigkeit	Strecke	Gesamtumfang	Methode	Beispiele	Pause
Wettkampfausdauer	95 – 115% der Zielzeit	400m – 3000m	5-9 km	Tempoläufe	3-4 x 2000m  2-3 x 3000m  15 x 400m	4-6 min   2-3 min
Schnelligkeitsausdauer	> 115 % der Zielzeit	100m – 300m	Max. 2km	Tempoläufe	5-7 x 200m 4-5 x 300m	2-3 min
Grundlagenausdauer	75 – 90 % der Zielzeit	5 km – 20 km	> 10 km	Dauerläufe	12 - 20km 2 x 6 km	10 min
Schnelligkeit	Maximal	< 100m	600m – 800m	Sprints	3 x (5 x 80)  6 x (4 x 30)	2-3 min Pause/ 6-7 min je Serie
Kraftausdauer	> 110 %	150m – 500m	3km – 6km	Bergläufe, Treppenläufe	15 x 200m  12 x 400m	Trabpause / 3-4 min je Serie
Erholung	< 75 %	< 10 km	6 km – 10km	Dauerlauf	6km bis 10km	/

Fotos, Videos und weitere Tipps und Tricks findet ihr auf

<https://www.youtube.com/watch?v=C8XDaJHBsaA> oder auch auf Instagram und Facebook

Fragen dazu jederzeit an: [marcelfehr@web.de](mailto:marcelfehr@web.de)

# Wochenmarkt Wochentipp

## Knackiges Gemüse braucht gutes Werkzeug

Um eure stumpfen Messer, Scheren und Gartengeräte auf Vordermann zu bringen, kommt diesen Samstag (16.05.) der Messerschleifer Hans-Günter Knörzer aus Esslingen nach Waiblingen auf den Markt. Mit dem professionellen Schliff kann wieder fleißig losgeschnippelt werden.

Er steht direkt gegenüber der Touristinformation seitlich vor dem Osiander.

Schnell die stumpfen Geräte zusammensammeln und ab geht's zum Wochenmarkt.

## Besonders gut in dieser Jahreszeit lässt sich das Gemüse der Saison schneiden:

- Blumenkohl
- Champions
- Frühlingszwiebeln
- Mangold
- Radieschen
- Rettich
- Spargel
- Spitzkohl
- Salat jeglicher Sorte
- Staudensellerie
- Und Rhabarber