

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

8 WOCHEN 5 KM TRAININGSPLAN

www.frauenlauf.ch

i Hier findest du einen Trainingsplan, der in 8 Wochen deine Ausdauer, Kraft sowie Lauftechnik, Koordination und Beweglichkeit merklich verbessern wird. Zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung wirst du deinen sportlichen Zielen einen grossen Schritt näher kommen.



HOL DIR DEIN COOLES T-SHIRT

Mach mit und hol dir dein cooles «Bärner Meitschi secklä dr Frouelouf» T-Shirt von Adidas.

8 Wochen Trainingsplan | Schweizer Frauenlauf Bern | 8 Wochen Trainingsplan | Schweizer Frauenlauf Bern | 8 Wochen Trainingsplan | Schweizer Frauenlauf Bern | 8 Wochen Trainingsplan | Schweizer Frauenlauf Bern

<p>1 </p> <p>Dienstag 23.4.2019</p> <p>10 Min. zügiges Walking 6 – 10×3 Min. Traben, dazwischen 1 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag</p> <p>10 Min. Eintraben/Walking 3×10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 30 Min. abwechselnd 2 Min. Laufen, 1 Min. Traben Stretching</p>	<p>2</p> <p>Dienstag 30.4.2019</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 3×10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. sehr langsames Traben Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2×15 Min. ununterbrochenes Laufen, dazwischen 3 – 5 Min. Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 3×10 Min. Laufen, dazwischen je 1 Min. zügiges Walking Stretching</p>	<p>3</p> <p>Dienstag 7.5.2019</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2×15 – 20 Min. Laufen, dazwischen 5 Min. Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 20 Min. Laufen, die letzten 5 Min. langsames Traben 15. Min. Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2×15 – 20 Min. Laufen, dazwischen 5 Min. Walking Kraftgymnastik & Stretching</p>	<p>4</p> <p>Dienstag 14.5.2019</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 3×10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 20 – 30 Min. Laufen in profilierem Gelände (längere Steigungen walken) Kraftgymnastik & Stretching</p>
<p>5</p> <p>Dienstag 21.5.2019</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 30 Min. ununterbrochenes Laufen, die letzten 5 Min. langsam Stretching</p> <p>Donnerstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2×15 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 6 – 10×1 Min. flüssiges Laufen, dazwischen 1 Min. sehr langsames Laufen oder zügiges Walking, 5 – 10 Min. Austraben Kraftgymnastik & Stretching</p>	<p>6</p> <p>Dienstag 28.5.2019</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 30 – 40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2×20 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 30 – 40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen Kraftgymnastik & Stretching</p>	<p>7</p> <p>Dienstag 4.6.2019</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking abwechselnd 2 – 3 Min. Laufen, dazwischen 2 – 3 Min. zügiges Walking (ca. 30 Min.), 5 – 10 Min. Austraben/Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2×15 Min. sehr langsames Laufen, dazwischen zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 30 – 40 Min. ununterbrochenes Laufen in profilierem Gelände (Steigungen zügig walken), letzte 5 Min. sehr langsames Traben Stretching</p>	<p>8 Ziel</p> <p>Dienstag 11.6.2019</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 3×10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 20 – 30 Min. sehr langsames Traben Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag</p> <p>10 – 15 Min. Eintraben/Walking 30 Min. ununterbrochenes Laufen in zügigem Tempo Stretching</p> <p>Sonntag 19.6.2019</p> <p>Teilnahme am 33. Schweizer Frauenlauf Bern!</p> 

