



## Vorbereitung auf den 30-min-Lauf

- Beginne zur optimalen Vorbereitung auf den 30-min-Lauf **acht Wochen** vorher mit dem Training.
- Die Vorbereitung unterteilt sich in zwei Blöcke mit unterschiedlichen Trainingszielen. Dabei absolvierst du **pro Woche** immer **zwei Läufe**.

### Dauermethode

<b>1. Trainingsblock</b> (Woche 1-4)	<b>Trainingsziel:</b> Verbesserung der Grundlagenausdauer	
<b>Umfang</b>	<b>Dauer</b>	<b>Intensität</b>
2 Einheiten pro Woche	20 bis 30 Minuten	HF: 140-160 Schläge pro Minute (anstrengend, aber nicht verausgabend)

- Steigere die Dauer der Grundlagenläufe kontinuierlich, bis du in der vierten Woche in der angegebenen Intensität 30 Minuten am Stück laufen kannst.

### Intervallmethode

<b>2. Trainingsblock</b> (Woche 5-8)		<b>Trainingsziel:</b> Erarbeitung des Wettkampftempos	
<b>Umfang</b>	<b>Dauer</b>	<b>Serien/ Pause</b>	<b>Intensität</b>
1 Einheit pro Woche	30 Minuten	4x (3min schnell + 3min locker) *Serien und Pausen an Leistungsstand anpassen*	Die schnellen Intervalle im Wettkampftempo/ in den Pausen unter dem Grundlagentempo
1 Einheit pro Woche	30 Minuten	-----	HF: 140-160 Schläge pro Minute (anstrengend, aber nicht verausgabend)

- Passe die Intensität deiner Intervalle an deinen Leistungsstand an.
- Steigere in jeder Einheit die Serienlänge deines Wettkampftempos.
- Dein exaktes Wettkampftempo kannst du aus deiner Zielzeit für den 30-min-Lauf errechnen (Bsp.: 5000m in 30min – 1000m in 6min – 400m in 2min 24 sec).

### Tipps:

- Zu jeder Lafeinheit gehören ein Aufwärmprogramm und ein Cool-Down.
- Mit einer Pulsuhr kannst du die Intensität deines Trainings noch besser steuern.
- Achte auf geeignete Laufschuhe.
- Führe nach jeder Lafeinheit ein kurzes Dehnprogramm durch und halte zwei Ruhetage zwischen den Lafeinheiten ein.
- Wenn du längere Zeit keinen Sport mehr betrieben hast oder gesundheitliche Probleme vorliegen, konsolidiere vor Trainingsbeginn einen Arzt.
- Bei Fragen zum Trainingsplan kannst du dich gerne an deine Sportlehrer wenden.

**Viel Spaß und Erfolg bei der Vorbereitung auf den 30-min-Lauf!!!**