

CGDIS Spiridon RUN – 5km & 10km

Infos & Tipps

Dauer

Wëllkomm zu dengem Laf-Trainingsplang. Dëse Plang ass speziell fir Ufänger oder déi eng länger Paus hannert sech hunn an als Zil hunn sech op ee 5km oder 10km Laaf firzebereeden.

Warm-Up

Virun dem Training ass et wichteg, dass du 5 – 10 Minutte fir de Warm-Up aplans, fir däi Kierper op den Training firzebereeden. Hei kanns du däi perséinleche Warm-Up maachen oder dech un deem heiten inspiréiere loossen:

<https://www.youtube.com/watch?v=DsqS-yuthWk>

5 Minute Warm-Up before EVERY RUN | Follow Along Pre-Run Routine

Tempo

Et ass virun allem am Ufank wichteg, net ze séier ze lafen. Du solls dobäi nach schwätze kennen a just déi Pause brauchen déi virgesi sinn. Falls du eng Sportauer hues kanns du drop oppassen net méi séier wéi eng 6er Pace ze lafen. Mat deem Tempo wiers du bei 5km an 30min.

Otmung

Deng Otmung sollt kontrolléiert an op däi Lafrythmus ofgestëmmt sinn. Du kanns während 4 Schrëtt duech d'Nues anotmen a während 4 Schrëtt duech de Mond ausotmen.

Pausen

Zwëschent de Sets sinn allkéiers 3 Minutte Paus fir ze trëppelen. D'Deeg kanns du dir selwer andeelen (z.B. Méindes, Mëttwochs a Samsdes). Kuck just, dass mindestens een Dag Paus zwëschent all Training läit.

Trainingsplang 5km

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Woch 1	2x 10min 1x 5min	2x 10min 1x 5min	1x 20min
Woch 2	3x10min	2x 15min	1x 30min
Woch 3	2x 15min 1x 10min	2x 20min	1x 40min
Woch 4	1x 20min	/	RACE DAY

Trainingsplang 10km

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Woch 1	3x 15min	2x 20min	1x 30min
Woch 2	3x 15min 1x 10min	2x 25min	1x 40min
Woch 3	4x 15min	3x 20min	1x 50min
Woch 4	1x 30min	/	RACE DAY