

## Trainingsplan für den 16. Landkreislaf Schwandorf 2024 von Franz Pretzl

### *Ziel: Mut und Mitmachen*

Es ist wieder soweit: Das größte Breitensportereignis des Landkreises Schwandorf startet am 22. Juni. Sportler und Sportlerinnen, darunter auch viele, die es zum ersten Mal versuchen wollen, schnüren ihre Laufschuhe zum 16. Landkreislaf. Mit nur 44,7 km für die Läufer und 12,7 km für die Walker ist die Route diesmal die kürzeste seit Bestehen und somit ideal für die Einsteiger. Von Fronberg laufen wir nordöstlich bis zum Ziel in Oberviechtach.

Seien Sie mutig, gönnen Sie ihrem Körper Bewegung an der frischen Luft und starten Sie mit Schwung in den Frühling. Der 16. Landkreislaf bietet Ihnen ein lohnendes Ziel sich körperlich zu betätigen und eine Frühjahrsbewegungskur zu beginnen. Aktiv dabei sein, egal ob beim Walking oder beim Laufen, das Wichtigste ist die Bewegung. Es kann jeder mitmachen und dieser 8-wöchige Trainingsplan bietet Ihnen einen kleinen Leitfaden, damit Sie leichter ein Schwung kommen.

Das Frühjahr beschert uns sicher milde Temperaturen und die Berufstätigen können auch schon von der längeren Tageshelligkeit profitieren. Das Motto für alle Teilnehmer sollte wie alle Jahre heißen „Dabei sein ist das Wichtigste“ und die Geschwindigkeit, in welcher man dem Ziel entgegenstrebt, sollte eine nebensächliche Rolle spielen. Das Breitensportereignis Nummer 1 im Landkreis ist ein idealer Motivator um den Winterspeck etwas zu dezimieren. Nach dem Trainingsprogramm ist man gut gerüstet, um auch das längste Stück von nur 6.1 km Kilometer von Fronberg nach Holzhaus bewältigen zu können und natürlich auch die kürzeren Abschnitte.

### *Voraussetzung:*

„Wo ein Wille da auch ein Weg“, das ist eigentlich die wichtigste Voraussetzung. Der Terminkalender ist das zweitwichtigste Instrument, um die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme zu schaffen. Man sollte sich im Voraus die Tage festlegen, an denen man allein oder gemeinsam die Sache in Angriff nehmen will. Natürlich ist es von Vorteil, wenn man schon etwas Sport gewohnt ist, sei es durch Radfahren, lange Spaziergänge oder natürlich auch Joggen. Jedoch ist der Plan so ausgerichtet das auch diejenigen, die ganz von vorne anfangen, Freude am Sport haben.

*Zeitaufwand:* Ideal sind drei Sporteinheiten pro Woche. Der Plan ist so ausgelegt, dass immer ein freier Tag zur Regeneration dazwischen ist. Wenn es die Zeitplanung nicht zulässt, so kann man am Wochenende auch mal 2 Trainingseinheiten hintereinander absolvieren.

*Trainingsorte:* Wald- bzw. Feldwege, das sind die idealen Trainingsorte und man kann dabei in der Natur gut abschalten. Auch sind diese Wege vor allem für das Laufen durch den weichen Untergrund eine Entlastung des Bewegungsapparates. Teer sollte man so gut es geht meiden.

*Alternativ:* Wem die Beine zu schwer werden oder eine leichte Verletzung in Anflug ist bzw. schon da ist, der sollte unbedingt aufs Rad umsteigen. Hier ist die Belastung der Gelenke etc. nicht so groß und man kann trotzdem die Ausdauer schulen. Auch das Schwimmen ist bei Verletzungen ein ideales Mittel um die Ausdauer zu schulen bzw. zu erhalten.

Für die Triathleten sind die drei Disziplinen gängige Praxis und man kann sie gut miteinander kombinieren. Beim Radfahren ist es am Anfang von Nutzen eher flachere Wege zu benutzen und nicht so schwere Gänge zu fahren. Locker leicht und mit etwas höherer Drehzahl Rad zu fahren ist somit auch ein gutes Training für den Landkreislaf.

## **8 Wochen Trainingsplan**

**Beginn ist am Dienstag den 30. April**

### **Woche 1: Eingewöhnung**

Dienstag:

8 mal 1 min joggen, dazwischen 2-3 min Dehnübungen oder 200 m gehen

Alternativ 1 Stunde Spaziergang

Donnerstag:

4 x 2 min joggen, dazwischen Gymnastik und 400 m gehen

Alternativ Nordicwalking 30 min flache Strecke

Samstag:

3 x 5 min joggen, dazwischen 300 m gehen

Alternativ 1 Stunde locker Radfahren

### **Woche 2:**

Dienstag:

8 mal 2 min joggen, dazwischen 200 m Gehpause

Alternativ 20 min Schwimmen

Donnerstag:

5 x 3 min joggen, dazwischen leichter Hopselauf mit kleinen Gehpausen,

Alternativ 45 min Radfahren

Samstag:

3 x 6 min joggen mit 400 m Gehpause

Alternativ 1 Stunde Wanderung mit oder ohne Nordicwalkingstöcke.

### **Woche 3:**

Dienstag:

6 x 4 min joggen, 3 min Pause Gymnastik

Alternativ Rad 45 min mit 4 x 4 min flotter dazwischen auf flachem Terrain

Donnerstag:

4 x 8 min joggen, 5 min Gehpause mit Gymnastik

Alternativ Nordicwalking bergauf und bergab 1 Stunde

Samstag:

3 x 10 min Joggen, 5 min Pause Gymnastik

Alternativ 1 bis 1,5 Stunden Radfahren mit einem schnelleren Abschnitten von 20 min

### **Woche 4**

Dienstag:

6 x 7 min joggen, 4 min Pause Gymnastik, Tempo jeder zweite Abschnitt Tempo erhöhen, danach 3 Steigerungsläufe über 100 m

Alternativ Nordicwalking 1 Stunde mit Bergen, die Berge etwas flotter gehen

Donnerstag:

2 x 15 min joggen, Pause 5 bis 7 min mit Gymnastik

Alternativ mal wieder Schwimmen wenn's zwickt 20 bis 30 min

Samstag:

10 min Joggen zum warm machen, Pause 4 min mit Gymnastik, danach etwas forcierter 3 mal 1 km, Pause 4 min, 10 min Ausjoggen

Alternativ Radausfahrt von ca. 1,5 bis 2 Stunden, dabei 30 min leichter Gang und höhere Drehzahl fahren.

### **Woche 5:**

Dienstag:

10 min Joggen, 5 min Pause mit Gymnastik, 2 x 2 km flotter, Pause ca. 4 min gehen, 10 min Ausjoggen  
Alternativ Rad 10 min Einfahren 10 x 3 min flott mit 1 km locker dazwischen, 10 min Ausfahren

Donnerstag:

2 x 15 min , wobei die zweiten 15 min schneller sein sollten, Pause 6 min, Dehnen

Alternativ Schwimmen ca. 30 min

Samstag:

5 min Warmlaufen, 8 x 500 m flott; Pause 4 min, 10 min Ausjoggen ,

Alternativ Nordicwalking 2 Stunden flottes Tempo

### **Woche 6**

Dienstag:

2 x 20 min, Pause 8 min mit Gymnastik, danach mit 4 Steigerungen über 100 m

Alternativ Rad 10 min locker Einfahren, 2 x 20 min flotte Runde mit 2 km ganz langsam dazwischen,

Donnerstag:

10 min, 3 x 1000 m flott, dazwischen 5 min Pause mit Gymnastik, 10 min ausjoggen

Alternativ 1 Stunde Nordicwalking bergig

Samstag:

Testlauf versuchen 30 bis 40 min durchzulaufen, Tempo egal

Alternativ 2 Stunden Radausfahrt im hügeligen Terrain

### **Woche 7: Testlauf**

Dienstag:

5 min Warmlaufen, 8 x 400 m Tempo, Pause 4 min, 5 min ausjoggen

Alternativ Rad, 10 min Locker Einfahren, 6 x 1 km flott mit 1 km ganz langsam dazwischen, 10 min Ausfahren

Donnerstag:

Dauerlauf 2 km , zweimal 2 km Tempolaut , Pause 8 min, 1 km ausjoggen, anschließend nach kurzer Pause 5 Steigerungen über 100 m

Alternativ 30 min Schwimmen

Samstag:

10 min Warmlaufen mit Gymnastik, 4 Testlauf km Tempo so wählen das man meint, das man die Strecke schafft, 10 min auslaufen,

Alternativ 10 km sehr flott Radfahren, mit 10 min Einfahren und 10 min Ausfahren

### **Woche 8: Finale Landkreislauf**

Dienstag:

6 km locker joggen, dazwischen zweimal 500 m im Wettkampftempo, danach 3 Steigerungen über 100 m

Alternativ Rad 45 min locker mit 3 km flott dazwischen

Donnerstag:

3-4 km locker joggen mit 2-3 Steigerungen über 100m

Samstag: Der Höhepunkt nach dem harten Vorbereitung der **Landkreislauf**

**Viel Erfolg beim Landkreislauf  
und danach vielleicht auch noch bei anderen Events**