

# Power Training

Läufer machen sich am meisten Sorgen, ihre "Spritzigkeit" über die Wintermonate zu verlieren. Wenn du jedoch bei guten Verhältnissen eine schnelle Einheit pro Woche absolvieren kannst, bleibt deine Form trotzdem spritzig.

Eine solche Winter-Plus-Laufeinheit ist das Fahrtspiel: Nach 15 min lockerem Einlaufen läufst du einen Teil deiner Strecke schneller.

Ich habe vor mit euch ein Pyramidentraining zu absolvieren: nach 15 min lockerem Aufwärmen laufen wir zum Beispiel 1 - 2 - 3 - 4 - 3 - 2 - 1 min schnell und machen dazwischen zwei Minuten Trabpause. Die schnellen Einschübe laufen wir etwas schneller als dein 10-km-Wettkampftempo. Am Ende läufst du wieder 15 min locker aus.

Diese Zahlenpyramiden können wir nach Lust und Laune und nach deinem Formstand selber zusammenstellen: 2 - 4 - 6 - 4 - 2, 1 - 3 - 6 - 3 - 1 usw.

Wie sieht der Ablauf vom Training aus?

- Einlaufen 15 Min.
- Lauf ABC 15 Min.
- Fahrtspiel 30 Min
- Auslaufen 15 Min
- Kräftigungsübungen Indoor 15 Min
- Dehnen 10 Min

Daten:

- 14. Februar
- 21. Februar
- 28. Februar
- 7. März

Freue mich, wenn du auch dabei bist.  
Sportliche Grüess  
Michi Lingua