

SCHWENDER

PHYSIOTHERAPY & PERFORMANCE

EINSTIEGSPLAN LAUFAUFBAU D2 · SCHWENDERPHYSIO.AT

WICHTIG:

Dieser Laufplan ist ein allgemeiner Leitfaden und richtet sich ausschließlich an gesunde, verletzungsfreie Personen. Er berücksichtigt keine individuellen Bedürfnisse, körperlichen Voraussetzungen oder gesundheitlichen Einschränkungen. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Es wird empfohlen, den Plan zunächst mit einem Trainer zu besprechen und ihn gegebenenfalls an eure individuellen Voraussetzungen anzupassen. Der Ersteller übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder gesundheitliche Schäden, die durch die Anwendung dieses Plans entstehen könnten.

EINSTIEGSPLAN LAUFAUFBAU D2

	REPEAT	TARGET	TW 1	TW 2	TW 3	TW 4	TW 5	TW 6
WARM UP (OPTIONAL)	2-3x		15-20reps Full ROM Calf-raises ↗ & 15-20reps Tibial raises	15-20reps Full ROM Calf-raises ↗ & 15-20reps Tibial raises	15-20reps Full ROM Calf-raises ↗ & 15-20reps Tibial raises	15-20reps Full ROM Calf-raises ↗ & 15-20reps Tibial raises	15-20reps Full ROM Calf-raises ↗ & 15-20reps Tibial raises	15-20reps Full ROM Calf-raises ↗ & 15-20reps Tibial raises
PRE-RUN (OPTIONAL)	2-3x		20" Pogo-jumps ↗ 10" rest	20" Pogo-jumps ↗ 10" rest	20" Pogo-jumps ↗ 10" rest	20" Pogo-jumps ↗ 10" rest	20" Pogo-jumps ↗ 10" rest	20" Pogo-jumps ↗ 10" rest
RUN		@moderate pace (If sustained pace needs to drop by more than 8-10% to stay within the given range → stop, rest up to 90sec, then resume) Range: 65-75% of max Heart rate — able to speak one full sentence — RPE 6-7	30-50min Optional 3min all out test vor dem Lauf (Voll sprint!!! Alles geben!! note the average pace over the last 30")	4×12min rest 90sec gehen (holding as high of a pace staying in the given target)	8-12km	4×2km (rest 90sec gehen) (holding as high of a pace staying in the given target)	8-14km	3×14min (rest 90sec gehen) (holding as high of a pace staying in the given target)
COOL DOWN (OPTIONAL)	1x		Lower Body routine ↗	Lower Body routine ↗	Lower Body routine ↗	Lower Body routine ↗	Lower Body routine ↗	Lower Body routine ↗

BEREIT FÜR DEN NÄCHSTEN SCHRITT?

Dieser Plan ist dein Einstieg. Wenn du weiterführende Zyklen oder einen individuell angepassten Trainingsplan möchtest — meld dich direkt bei mir.

BEI INTERESSE ODER FRAGEN MELDEN