



JAN VAN BERKELS TRAININGSPLAN FÜR AMBITIONIERTE.

Damit kitzeln Sie sogar als routinierter Läufer noch so viel mehr Extrapower aus Ihrem Körper, dass dem Sieg am B2Run eigentlich nichts mehr im Weg steht.

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3	TRAINING 4 (OPTIONAL)
WOCHE 1	30 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	10 Min. einlaufen, dann 4×4 Min. im Wettkampftempo joggen, dazwischen 3 Min. traben; 10 Min. locker auslaufen	60 Min. Dauerlauf in hügeligem Gelände, die Steigungen mit etwas Intensität laufen	30-90 Min. freie Ausdauerbelastung, z. B. CrossFit, Schwimmen, Radfahren, Bodypump usw.
WOCHE 2	30 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	15 Min. einlaufen, dann 2×8×30 Sek. schnell und 30 Sek. locker joggen; nach einer Serie jeweils 5 Min. locker traben; 10 Min. auslaufen	60 Min. Dauerlauf in hügeligem Gelände, die Steigungen mit etwas Intensität laufen	
WOCHE 3	30 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	15 Min. einlaufen, dann 10×1 Min. schneller Hügel- lauf, als aktive Erholung locker zurück zum Start traben (nicht spazieren!); 10 Min. auslaufen	75 Min. Dauerlauf in hügeligem Gelände, die Steigungen mit etwas Intensität laufen	
WOCHE 4	30 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	15 Min. einlaufen, dann 2×10 Min. im Wettkampftempo joggen, als aktive Erholung 5 Min. locker joggen; 10 Min. auslaufen	Diese Woche soll etwas Entlastung bringen – nur zwei Lauftrainings!	
WOCHE 5	40 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	15 Min. einlaufen, dann 2×8×60 Sek. schnell und 30 Sek. locker joggen; nach einer Serie jeweils 5 Min. locker traben; 10 Min. auslaufen	75 Min. Dauerlauf in hügeligem Gelände, die Steigungen mit etwas Intensität laufen	
WOCHE 6	40 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	15 Min. einlaufen, dann 6×3 Min. im Wettkampftempo joggen, als aktive Erholung 1 Min. locker traben; 10 Min. auslaufen	90 Min. Dauerlauf in hügeligem Gelände, die Steigungen mit etwas Intensität laufen	
WOCHE 7	45 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	15 Min. einlaufen, dann 12×1 Min. schneller Hügel- lauf, als aktive Erholung locker zurück zum Start traben (nicht spazieren!); 10 Min. auslaufen	60 Min. Dauerlauf in hügeligem Gelände, die Steigungen mit etwas Intensität laufen	
WOCHE 8	45 Min. lockerer Dauerlauf	Das letzte Training vor dem B2Run (idealerweise 2 Tage davor); 10 Min. locker einlaufen, dann 2×5 Min. im Wettkampftempo joggen, als aktive Erholung 3 Min. locker traben; danach 2×1 Min. über dem Wettkampftempo joggen, dazwischen als aktive Erholung 2 Min. traben		