



**ausdauer**  
*club*

## **Woche vom 15.01.2022 - 21.01.2022**

Es ist schon wieder die Zeit gekommen, in der die Mehrheit der Menschen die eigenen Neujahrsvorsätze bereits ad acta gelegt hat. Im ausdauerclub ist das anders! Denn wir machen einfach das ganze Jahr über Sport!

Nachdem wir in der vergangenen Woche beim Intervalltraining ordentlich Gas gegeben haben, wollen wir in dieser Woche daran anknüpfen. Beim Fahrtspiel kannst du die vorgegebenen Tempoabschnitte spielerisch in deinen lockeren Lauf einbauen.

Der optionale zweite Lauf ist in dieser Woche wieder ein Lauf im mittleren Tempo.

Und den langen, langsamen Lauf, kannst du – ob über 10 oder 13 Kilometer – wieder im gemütlichen Tempo genießen. Und natürlich das Heißgetränk danach!

Bei den Fitness-Workouts gibt es in dieser Woche keine zeitlichen Ausreden. Denn die Workout-Quickies sind superschnell in eine kurze Alltagspause eingebaut. Also bleib dran an deinem Neujahrsvorsatz: Mehr Fitness-Workouts machen! (Und wenn das gar nicht dein Ziel für 2022 war, vielleicht kann es das noch werden!).

In dieser Woche gibt es wieder ein Live-Training mit Sina.

# Das Lauftraining der Woche

Woche vom 15.01.22 - 21.01.22	
<b>Lauftraining 1</b>	<b>40 Minuten - Fahrtspiel</b>  Während des langsamen Dauerlaufs 5x zügiges Tempo laufen. Die Dauer des Tempoabschnittes zwischen 30sek und 2min variieren. Gerne die Tempoanschnitte auch an Hügeln/Brücken/Rampen laufen. Danach wieder ins langsame Laufen fallen.
<b>(optionales) Lauftraining 2</b>	<b>40 Minuten lockerer Dauerlauf</b> in einem mittleren Tempo
<b>Lauftraining 3</b>	<b>10 oder 13 km langsamer Dauerlauf</b> im geringeren Tempo als die anderen Läufe
Fitness-Workout 1	K35 + K37 Workout Quickies mit Jacky
Fitness-Workout 2	D14 - Yoga 4 - kraftvoll mit Sabrina

## **Lauftraining 1:** 40 Minuten Fahrtspiel

Beim Fahrtspiel darfst du - wie der Name schon sagt - spielerisch Tempo aufnehmen. Mache dies insgesamt **5 Mal**. Während du die restliche Zeit locker läufst, ziehst du beim **Tempoabschnitt** die Geschwindigkeit richtig

an. Danach fällst du wieder ins lockere Laufen. Die Dauer des Tempoabschnittes kannst du variabel **zwischen 30sek und 2min** wählen. Wenn du die Möglichkeit hast, baue gerne auch den ein oder anderen Tempoabschnitt an **einem Hügel, einer Brücke oder einer Rampe** ein.

## **Lauftraining 2: 40 Minuten lockerer Dauerlauf**

Das zweite Lauftraining ist wie jede Woche das optionale Training. Das heißt, wenn du in einer Woche nur zweimal zum Laufen kommst, dann solltest du diese Einheit weglassen. Laufe **40 Minuten in einem mittleren Tempo**, welches dir angenehm ist. Versuche dabei gleichmäßig zu atmen.

## **Lauftraining 3: 10 oder 13 km langsamer Dauerlauf**

Die dritte Einheit ist wieder der lange Lauf. Diese längste Einheit der Woche sollte stets im **langsamen Tempo** zurückgelegt werden. In jedem Fall langsamer als die anderen beiden Einheiten.

Idealerweise kannst du dich beim Laufen noch sehr gut (und nicht abgehackt) unterhalten, dann hast du das perfekte Tempo. Wenn du lieber auf deine Pace achtest, dann peile ungefähr 45 Sekunden pro Kilometer langsamer an, als bei deinen anderen beiden Lafeinheiten.

# **Die Fitness-Workouts der Woche**

## **Training 1: K35 + K37 - Workout Quickies mit Jacky**

Dieses Mal gibt es wieder zwei kurze aber knackige Workouts. Mit dem Käfer auf der Stelle baust du dynamisch wichtige Muskulatur und Mobilität in Ober- und Unterschenkel auf und stärkst zusätzlich deinen Core. Beim Jump & Climb Ultra-Quickie machst du nur zwei Übungen. Diese dürfen dich richtig aus der Puste bringen. Ein superkurzes, aber sehr effektives Workout für deine Lauffitness.

[Hier geht es zum Video: "K35 - Käfer auf der Stelle"](#)

[Hier geht es zum Video: "K37 - Jump & Climb Ultra-Quickie"](#)

## **Training 2:** D14 - Kraftvolles Yoga mit Sabrina

Heute gibt es eine kraftvolle Yoga-Einheit, die aber auch für Anfänger gut geeignet ist. Die Übungen stärken den ganzen Körper und geben dir neue Energie.

[Hier geht es zum Video: "Faszientraining mit Nina"](#)

---

**Wichtiger Hinweis:** Falls dir eine der Übung zu schwer ist, dann mache sie kürzer oder in einer einfacheren Variante. Die schlechteste Variante in diesem Fall wäre, es ganz zu lassen!

---

Viel Spaß beim Training diese Woche!