



TOP4RUNNING

GO FASTER. TOGETHER.

Professionelle Trainingspläne für eine neue Bestzeit auf 10 km

Trainiere wie ein Profi und Laufe eine (neue) Bestzeit beim #TogetherWeFly Virtual Race am 05.07.2020. 4-wöchige Trainingspläne mit Nike Running und Tom Gröschel, Deutscher Marathonmeister, 11. der Europameisterschaften, und A-Lizenz Trainer.

AGENDA

- 1. EINLEITUNG**
- 2. GESCHWINDIGKEITSTABELLE**
- 3. BEGRIFFSERKLÄRUNGEN**
- 4. WORKOUT ANLEITUNGEN & NTC/ NRC TIPPS**
- 5. LAUFSCHUH BERATER**
- 6. TRAININGSPLÄNE**

1. EINLEITUNG

Die verschiedenen Trainingspläne richten sich nach den durchschnittlichen Geschwindigkeiten pro 10km und sind für Profis sowie Einsteiger, konzipiert. Es gibt folgend Pläne von einer Zielzeit von ≤ 35 Min. bis zu ≤ 65 Min.

Bevor du mit dem Trainingsplan beginnst, lies dir alle Informationen durch, um die Begriffe und Anforderungen richtig einzuordnen und das Maximum aus dem Trainingsplan herausholen zu können.

Vorab ist es wichtig zu sagen:

Der Trainingsplan enthält verschiedene Trainingsformen der Bereiche Tempo, Ausdauer, Technik und Erholung. Diese sind alle essentielle Bestandteile, und keiner sollte ausgelassen werden. Ihre Kombination ist der Schlüssel um verletzungsfrei zu bleiben, schneller zu werden und letztendlich in Bestform am Race Day antreten zu können. Gerade die Kombination aus den verschiedenen Läufen (Speed Runs, Interval Runs, Recovery Runs und Long Runs) hilft dir dabei am Race Day deine beste Leistung abzuliefern.

Passe den Trainingsplan an deine Bedürfnisse an.

Dieser Plan nimmt keine Rücksicht auf deinen persönlichen Zeitplan, deine Stimmung, die individuellen Bedürfnisse deines Körpers oder das Wetter. Beim Anpassen des Plans solltest du jedoch diese zwei Punkte beherzigen:

- Speed Runs und Long Runs sind essentielle Bestandteile um schneller zu werden.
- Dein wöchentliches Training sollte zwei Easy Runs und 2 Ruhetage inkludieren. Die Erholungstage sollten zwischen den Speed und Long Runs liegen.

2. GESCHWINDIGKEITSTABELLE

Was ist meine realistische Zielzeit?

Für viele von euch ist das keine Frage, denn ihr messt fortlaufend eure Geschwindigkeit, eure Pace, beim Laufen. Wenn du dir jedoch nicht sicher bist, welche Zeit du wohl auf 10km anstreben willst, um deine (neue) Bestzeit zu erzielen, empfehlen wir dir folgende Tipps:

- Schau dir deine letzten 10km Läufe und die durchschnittliche Geschwindigkeit an. Abhängig hiervon setze dir deine neue Zielzeit.
- Wenn du dich noch nie getrackt hast, gehe 10km laufen und tracke deine Geschwindigkeit. Abhängig davon, wie einfach der Lauf für dich war, setze dir eine niedrigere Zielzeit, die du erreichen möchtest.
- Setze deine neue Zielzeit, in Relation zu deiner besten Zeit auf 10km in den letzten 2 Monaten.

Wichtig beim Berechnen deiner Zielzeit ist es, dass deine Zielzeit nur insgesamt ca. 10% schneller sein sollte, als deine bisherige durchschnittliche Geschwindigkeit oder Bestzeit. Dieser Trainingsplan geht "nur" über 4 Wochen und man sollte sein Lauftraining bzw. seine Geschwindigkeit innerhalb eines Monats nicht um mehr als 10% steigern. Eine größere Steigerung kann leicht zu Verletzungen führen.

Welche Geschwindigkeit sollte ich für welche Läufe anstreben?

Der Trainingsplan beinhaltet unterschiedliche Levels an Geschwindigkeit, Anstrengung und Distanz für deine wöchentlichen Läufe. Die Pace bei einem Speed Run ist logischer Weise nicht gleich der eines Long Runs. Du wirst im Trainingsverlauf verschiedene Geschwindigkeiten anstreben, was es dir einfacher macht, die verschiedenen Läufe richtig zu absolvieren und besser zu werden. Wir verwenden im Trainingsplan verschiedene Geschwindigkeitskategorien (Paces), in denen die unterschiedlichen Läufe zu absolvieren sind. Wir beziehen uns daher fortgehend auf:

Name	Level an Anstrengung	Erläuterung
Best Pace	100/100	Die Geschwindigkeit, die du maximal auf einer Strecke laufen kannst, die kürzer als 1 km ist.
1-km Pace	90/100	Die schnellste Geschwindigkeit, die du über 1km laufen kannst.

5-km Pace	70-80/100	Die Geschwindigkeit, die du über 5km laufen kannst.
10km Pace	70/100	Die Geschwindigkeit, die du über 10km laufen kannst.
Tempo Pace	60/100	Diese Geschwindigkeit, ist etwas langsamer als deine 10km Pace und soll deinen Körper an die Anstrengung gewöhnen.
Recovery Pace	40-50/100	Die Geschwindigkeit ist locker. Du solltest beim Laufen Reden oder Singen können. Läufe in Recovery Pace sind perfekt dazu geeignet sie zu einem Social Run mit Freunden zu machen.

Abhängig von deiner angestrebten Zielzeit, kann die folgende Geschwindigkeitstabelle als Richtlinie gelten:

Bestzeit 1km	Bestzeit 5km	Bestzeit 10km	Tempo Pace	Recovery Pace
3:00	16:51 (3:22 min/km)	35:00 (3:30 min/km)	3:35 min/km	4:50 min/km
3:15	18:22 (3:40 min/km)	38:00 (3:50 min/km)	3:55 min/km	5:15 min/km

Bestzeit 1km	Bestzeit 5km	Bestzeit 10km	Tempo Pace	Recovery Pace
3:30	20:30 (4:05 min/km)	42:00 (4:15 min/km)	4:20 min/km	5:35 min/km
3:50	22:00 (4:20 min/km)	45:00 (4:30 min/km)	4:35 min/km	5:40 min/km
4:15	23:45 (4:45 min/km)	49:00 (4:55 min/km)	4:45 min/km	6:15 min/km
4:30	25:15 (5:05 min/km)	52:30 (5:15 min/km)	5:15 min/km	6:20 min/km
4:45	27:00 (5:05 min/km)	55:50 (5:25 min/km)	5:35 min/km	6:40 min/km
5:00	28:30 (5:35 min/km)	59:00 (5:50 min/km)	5:45 min/km	7:00 min/km
5:15	30:00 (6:00 min/km)	62:30 (6:15 min/km)	6:00 min/km	7:30 min/km
5:30	31:45 (6:15 min/km)	66:00 (6:30 min/km)	6:15 min/km	7:45 min/km
5:15	30:00 (6:00 min/km)	62:30 (6:15 min/km)	6:00 min/km	7:30 min/km
5:30	31:45 (6:15 min/km)	66:00 (6:30 min/km)	6:15 min/km	7:45 min/km

5:45	33:00 (6:45 min/km)	69:00 (6:55 min/km)	6:30 min/km	8:00 min/km
6:00	35:00 (6:55 min/km)	72:00 (7:10 min/km)	7:05 min/km	8:15 min/km
6:15	36:15 (7:20 min/km)	75:00 (7:35 min/km)	7:10 min/km	8:45 min/km
6:30	38:00 (7:30 min/km)	78:30 (7:50 min/km)	7:35 min/km	9:00 min/km
7:00	39:30 (8:00 min/km)	81:30 (8:15 min/km)	8:00 min/km	9:15 min/km

Sieh deine Zielgeschwindigkeit als Durchschnittswert - mal wirst du langsamer, mal schneller sein. Du solltest dich nicht nur auf deine Geschwindigkeit, sondern vor allem auch **auf deine Anstrengung konzentrieren**. Die Geschwindigkeit gilt als Richtlinie. Deine Geschwindigkeit hängt von vielen Faktoren ab (Stress, Ermüdung, starker Anstieg, Schlafmangel etc.). Denk daran, der Trainingsplan stellt nur eine Orientierung dar. Hör auf deinen Körper.



Tom Gröschels Expertentipp

“Sei geduldig mit dir! Ausdauertraining braucht seine Zeit. Es geht nicht um ein einziges hartes Training, sondern vielmehr um ein kontinuierliches Training. Wenn du regelmäßig trainierst, wirst du den Erfolg sehen. Entscheidend ist, dass du deinem geleisteten Training ebenfalls Vertrauen schenkst. Dann kommt der Rest von selbst.”

3. BEGRIFFSERKLÄRUNGEN

TEMPO

Im Lauftraining Schnelligkeit zu Entwickeln ist von zentraler Bedeutung. Im Trainingsplan findest du verschiedene Trainingsformen, die deine Geschwindigkeit (Pace in Läufer Sprache) trainieren und sich folglich unter dem Sammelbegriff **Speed Runs** summieren lassen.

Interval Runs oder auf deutsch Intervalle sind klassischerweise Teil eines Speed Run Workouts. Sie sind ein Wechsel zwischen schnellem Laufen (Sprints) und Erholungsphasen. Ziel ist es dabei, den Körper an höhere

Geschwindigkeiten zu gewöhnen. Die Sprints bei Intervallen solltest du in einer Pace die nahe an deine Best Pace (siehe Geschwindigkeitstabelle) kommt absolvieren. Du solltest jedoch die komplette Workout Serie durchhalten können. Besonders gut geeignet für Intervalle ist eine Laufbahn (Track in Läufer Sprache), du kannst Interval Runs jedoch auch auf der Straße/ im Park absolvieren.

Bei **Progressive Runs** beginnst du mit einer langsamen Pace (Recovery Pace, siehe Geschwindigkeitstabelle) und steigerst dann während des Laufs, um mit einem schnelleren Tempo (10km/5km Pace, siehe Geschwindigkeitstabelle) zu enden.

Fartlek bedeutet soviel wie Fahrtspiel, also die Variation verschiedener Geschwindigkeiten. Fartleks helfen dir vor allem deine Geschwindigkeit, aber auch Ausdauer zu trainieren. Wichtig ist hierbei nicht deine durchschnittliche Geschwindigkeit, sondern genau der Wechsel der Pace. Fartleks können sehr verschiedene Grund-paces haben, in die du Geschwindigkeitsunterschiede integrierst. Das kann z.B. bedeuten abwechselnd eine Minute schnell und eine Minute in langsamerer Pace zu laufen.

Hill Reps oder auch Bergsprints genannt, trainieren deine Geschwindigkeit, aber auch deine laufspezifische Beinkraft. Du läufst bergauf und somit ist die Anstrengung deutlich höher als bei flachen Sprints. Durch die Kräftigung der zentralen Laufmuskulatur wird sich durch die Zeit auch deine Lauftechnik deutlich verbessern.

Beim **Tempo Run** solltest du eine Geschwindigkeit wählen, die du gleichmäßig durchhalten kannst. Bei dieser Trainingsform gewöhnst du deinen Körper an eine längere Belastung, die nahe an die tatsächliche Wettkampf Belastung kommt. Tempo Runs werden meist in Tempo Pace (siehe Geschwindigkeitstabelle) absolviert.

TECHNIK

Eine gute Laufökonomie ist für Läufer elementar. Je kraftsparender du läufst, desto schneller wirst du auch laufen können. Um die Lauftechnik zu optimieren, gibt es einige Methoden.

Steigerungsläufe oder auch Strides genannt, sind kurze Technik Läufe über ca. 100 Meter, bei denen man, wie der Name es sagt, langsam beginnt und dann sukzessive steigert bis man in ein schnelles

Laufen, kurz vor dem Sprinten (Best Pace, siehe Geschwindigkeitstabelle) übergeht. Man bindet Steigerungsläufe üblicherweise ins Training ein, um sich z.B. vor den Intervallen auf die Geschwindigkeit vorzubereiten.



Tom Gröschels Expertentipp

“Nach Recovery Runs empfehle ich noch 2-3 Steigerungen mit jeweils ca. 80-100m hin dranzuhängen. Das sollte nicht anstrengend sein, vielmehr solltest du dabei auf eine saubere Lauftechnik achten. Die Steigerungen werden dir helfen aus dem Trott rauszukommen und einen flotten Schritt zu bekommen.”

Drills oder auch Lauf-ABC genannt, helfen dir deine Koordination zu trainieren. Diese Trainingsform bindet man besonders zur gründlichen Erwärmung vor Intervallen ein. Die Übungen macht man dabei über eine Strecke von ca. 20-30 Meter, je nach Variante.

Ebenso wichtig sind regelmäßige **Mobility** Übungen. Mobilität ist wichtig, um deine Beweglichkeit aufrecht zu erhalten und Verletzungen vorzubeugen. Eng damit

verbunden sind sogenannte **Core Workouts**, die dir helfen eine stabile Körpermitte zu erarbeiten. Mobility und Core Workouts sollten regelmäßig, am besten an Erholungstagen, ins Training integriert werden.

Zu Drills, Mobility und Core Workouts findest du unter "Workout Anleitungen & NTC/ NRC Tipps" weitere Vorschläge und verschiedene Übungen.



Tom Gröschels Expertentipp

“Eine gute Technik ist sehr wichtig, um beim Laufen nicht unnötig Energie zu verlieren. Über eine längere Strecke führt sie dazu, dass ihr durch bessere Laufökonomie länger ein höheres Tempo durchhalten könnt. Die meisten Läufer sind keine Fans von Lauf-ABC. Ich empfehle euch jedoch auch diese Übungen nicht zu vernachlässigen. Ihr werdet sehen, wie es euch helfen wird.”

AUSDAUER

Ausdauer wird gezielt bei der Trainingsform **Long Run** trainiert. Diese Läufe helfen dir dich körperlich, aber auch mental an eine längere Belastung zu gewöhnen.

Long Runs absolvierst du abhängig von deiner Tagesform in einer Pace, die langsamer als deine 10km Pace ist (siehe Geschwindigkeitstabelle).

ERHOLUNG

Die richtige Kombination aus Be- und Entlastung ist der Schlüssel zum Erfolg. **Easy Runs**, oder auch Recovery Runs (Recovery Pace, siehe Geschwindigkeitstabelle) genannt, bieten dir die notwendige Erholung von schnellen und harten Einheiten. Dein Trainingsplan wird ebenfalls **Ruhetage** enthalten. An diesen solltest du nicht laufen und deinem Körper Erholung gönnen.



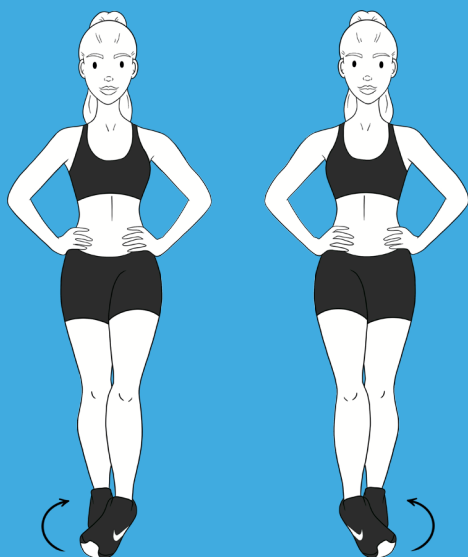
Tom Gröschels Expertentipp

“Für eine erfolgreiche Leistungsentwicklung ist immer die richtige Kombination aus Belastung und Erholung wichtig. Die Regeneration wird im Training häufig unterschätzt, ist aber elementar, dass der Trainingsreiz richtig wirken kann. Wenn du dich einfach nicht so gut fühlst, leg lieber Mal einen Ruhetag ein oder mach ein wenig Alternativtraining.”

4. WORKOUT ANLEITUNGEN & NTC/ NRC TIPPS

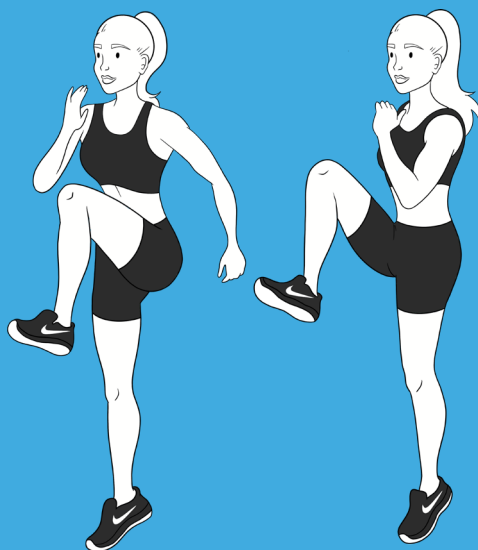
DRILLS

Top4Drills



Ankle circles

(20 x beide Richtungen,
beide Beine)



A-Skips

(3 x 30 sek)

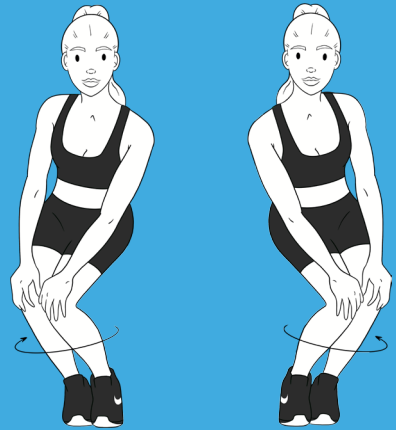
DRILLS

Top4Drills



High Knees

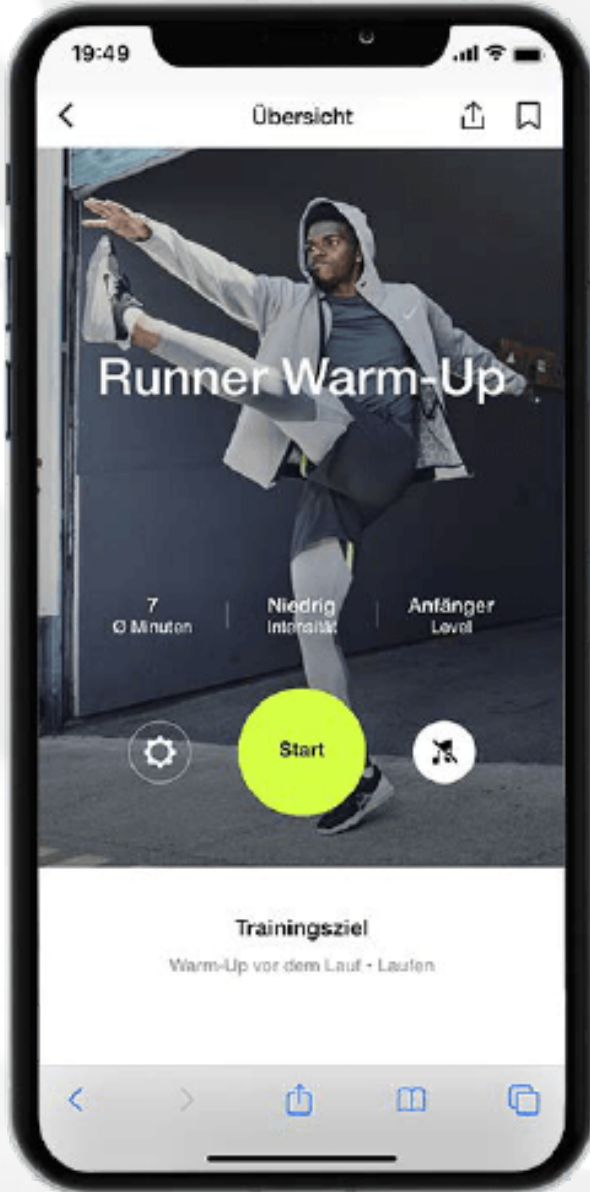
(3 x 30 sek)



Wash the Knees

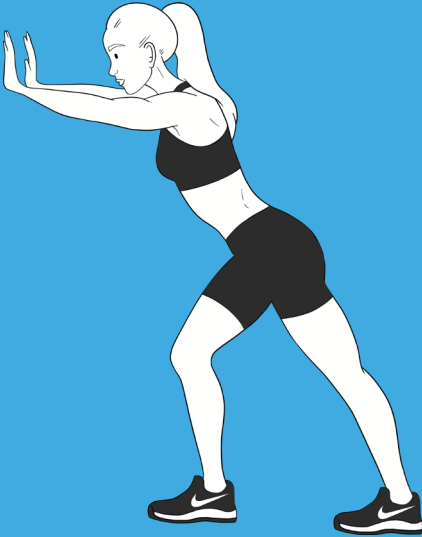
(20 x beide Richtungen)

Wir empfehlen dir außerdem das folgende WarmUp in der NTC (Nike Training Club) App:



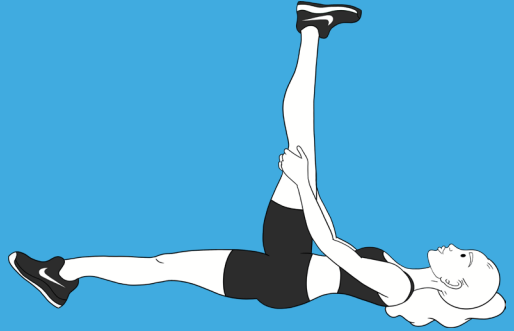
MOBILITY/ STRETCHING

Top4Stretches



Calf Stretch

(3 x 1 min, beide Beine)

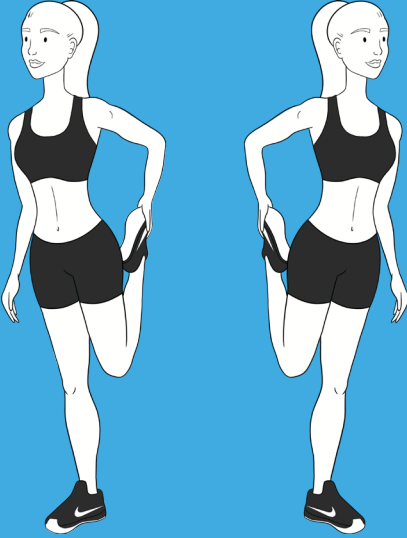


Hamstring Stretch

(1 min, beide Beine)

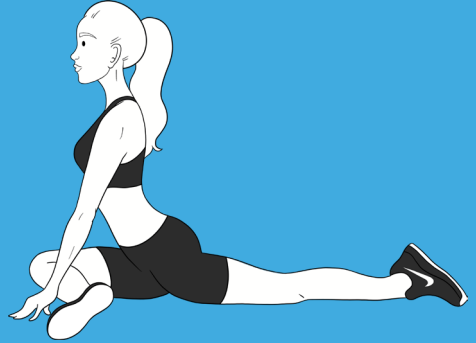
MOBILITY/ STRETCHING

Top4Stretches



Quad Stretch

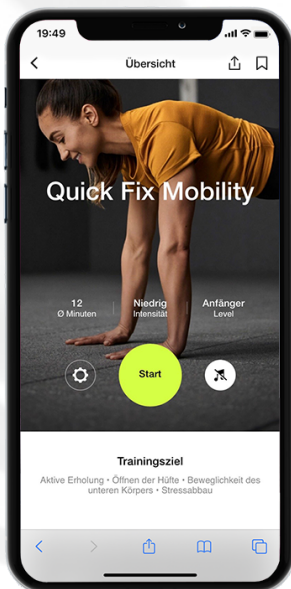
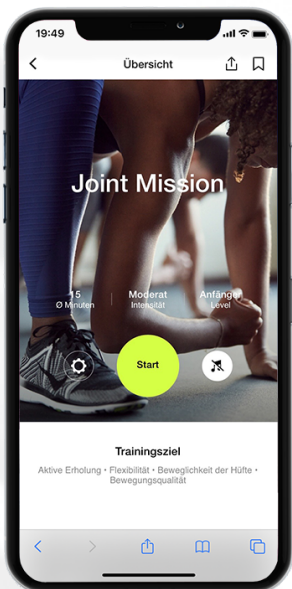
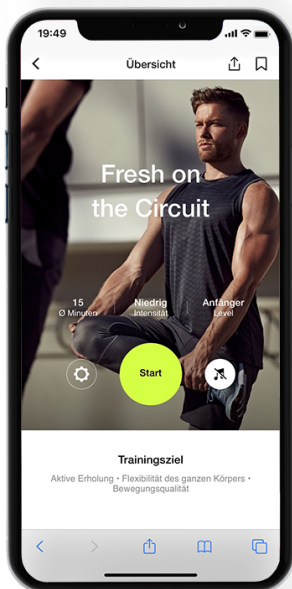
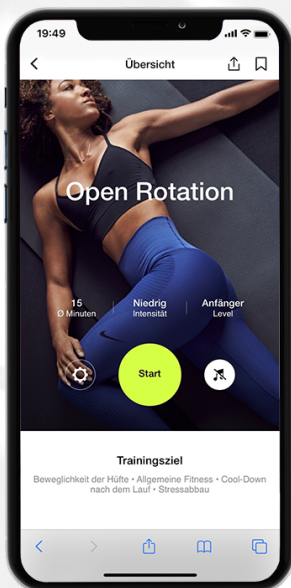
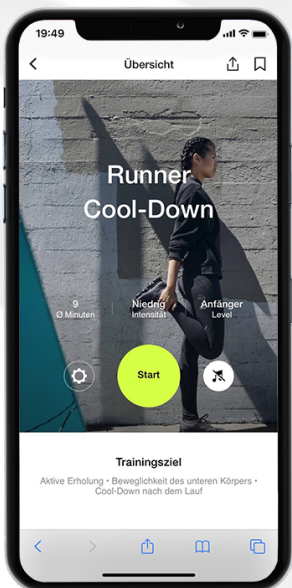
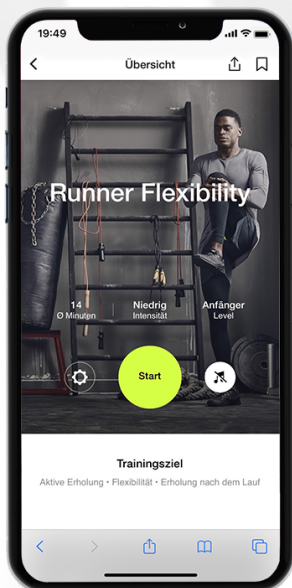
(1 min, beide Beine)



Glute Stretch

(1,30 min, beide Beine)

Wir empfehlen dir außerdem die folgenden Workouts in der NTC (Nike Training Club) App:



STRENGTH

Top4CoreWorkouts

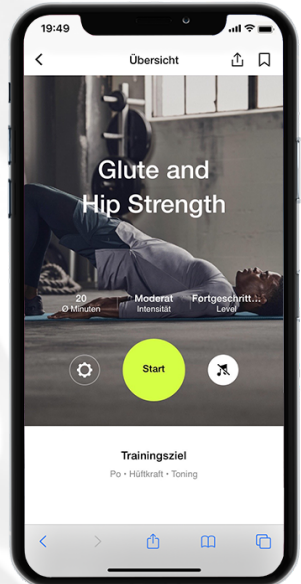
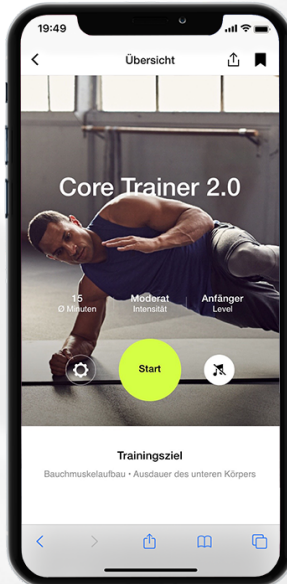
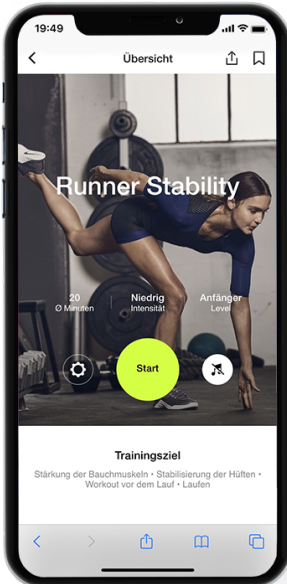
Plank (3 x 45 sek)

Side-Plank Links (3 x 45 sek)

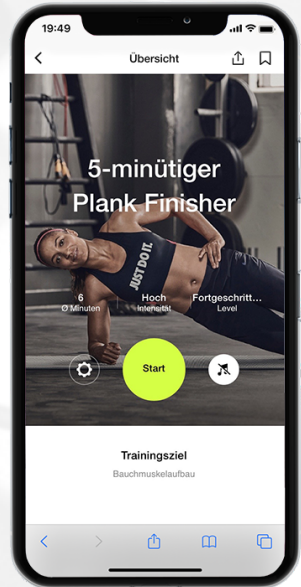
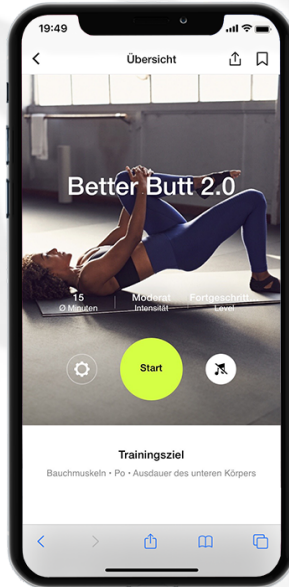
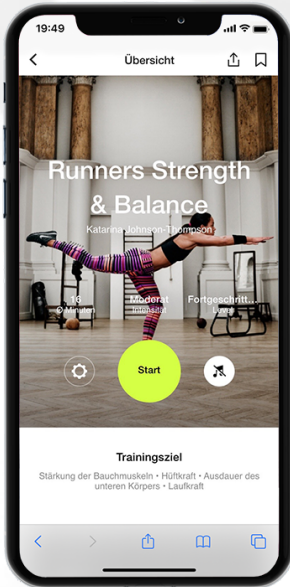
Side-Plank Rechts (3 x 45 sek)

Situps (3 x 20 stk.)

Wir empfehlen dir außerdem die folgenden Workouts in der NTC (Nike Training Club) App:

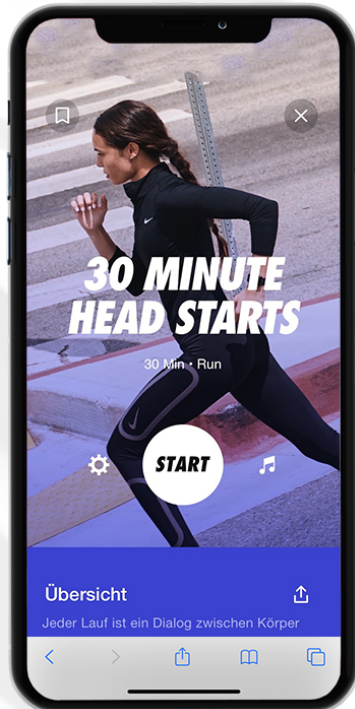
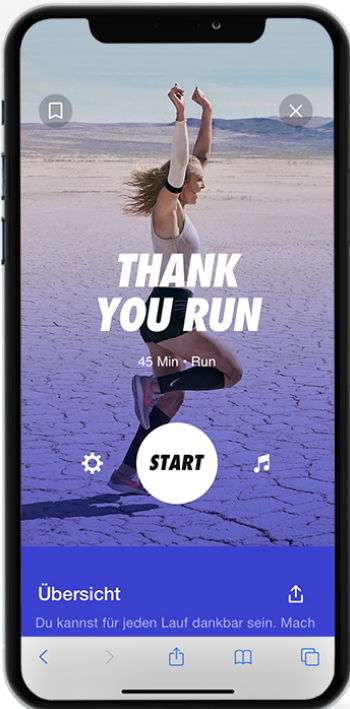
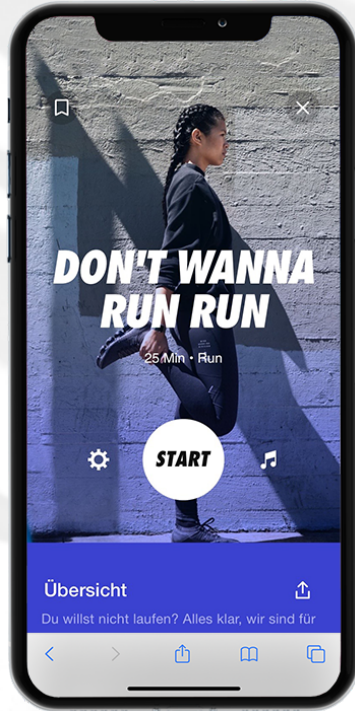
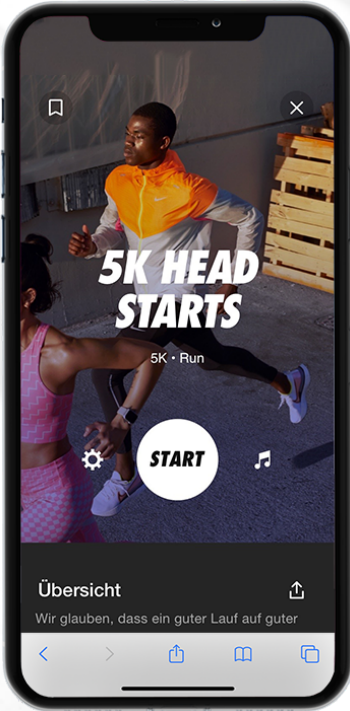


STRENGTH



AUDIO GUIDED RUNS

Wenn es dir Mal schwer fällt dich zu motivieren, empfehlen wir dir die Audio Guided Runs der NRC (Nike Running Club) App. Die App bietet dir die Möglichkeit dich von den Nike Running Coaches während deines Laufs direkt aufs Ohr motivieren zu lassen.



TOP4RUNNING

5. LAUSCHUH BERATER

Für die verschiedenen Arten von Runs - Training, Wettkampf oder Easy Runs, eignen sich ebenfalls unterschiedliche Laufschuhe. Im Folgenden findest du die beliebtesten Laufschuhe von Nike Running, aufgeteilt in die Kategorien Training, Wettkampf und Recovery. Zusätzlich geben wir dir eine Empfehlung für welches Level (Einsteiger, Fortgeschritten oder Profi) die Schuhe geeignet sind und ordnen dir die Stärke ihrer Dämpfung ein: weich, responsiv, direkt.



TRAINING

Air Zoom Pegasus 37

REAKTIONSFREUDIGKEIT BEIM TÄGLICHEN TRAINING.

„Die Legende unter Nike's Laufschuhen – man weiß, in was man läuft.“



Der Nike Air Zoom Pegasus 37 ist ein strapazierfähiger, leichter Trainingsschuh für jeden Tag. Der Nike React-Schaumstoff in der Mittelsohle ist leicht, federnd und strapazierfähig. Mehr Schaumstoff sorgt für bessere Dämpfung, ohne unnötiges Gewicht und ermöglicht optimale Reaktionsfähigkeit. Das Air Zoom-Element im Vorfuß sorgt bei jedem Schritt für mehr Federung.

Gewicht:

235 g (Damenschuhgröße 41)

285 g (Herrenschuhgröße 44)

Sprengrung:

10 mm (Vorfuß:14 mm, Ferse: 24 mm)

Dämpfung:

Nike Air Zoom Schaumstoff (mittel-weich)

Läuferprofil:

Einsteiger

Art des Laufes:

Long-Run, Speed Run, Wettkampf (für Einsteiger)



Zoom Pegasus Turbo 2

TURBO FÜR DIE LANGSTRECKE.

„Nike's Legende mit mehr Turbo für fortgeschrittene Läufer.“



Der Nike Zoom Pegasus Turbo 2 mit seinem innovativen Schaumstoff bietet dir beim Training für Langstreckenläufe unübertroffene Reaktionsfreudigkeit. Die ultraleichte Nike ZoomX-Mittelsohle liefert die bisher höchste Energierückgabe bei Laufschuhen von Nike Running. Zusätzlicher Schaumstoff sorgt bei jedem Schritt für leichtgewichtige Dämpfung.

Gewicht:

231 g (Herrenschuhgröße 44)

Sprengrung:

8 mm (Vorfuß: 16 mm, Ferse: 24 mm)

Dämpfung:

Nike ZoomX Schaumstoff (sehr weich)

Läuferprofil:

Fortgeschritten - Profi

Art des Laufes:

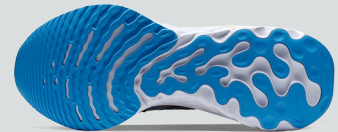
Long Run, Speed Run, Wettkampf (für Fortgeschritten)



React Infinity Run Flyknit

FÜRS WEITERLAUFEN ENTWICKELT.

“Der Schuh, der dir hilft das Verletzungsrisiko beim Laufen zu reduzieren.”



Der Nike React Infinity Run Flyknit wurde entwickelt, um das Risiko von Laufverletzungen zu reduzieren und garantiert einen stabilen, sicheren Lauf. Die Flyknit-Technologie ist sehr strapazierfähig, sie verfügt über drei verschiedene Lagen, die für sicheren Halt sorgen. Auch die breitere Form garantiert ein stabiles Laufgefühl. Die Form der Nike React-Schaumstoff-Mittelsohle sorgt für gezielte Leistungsfähigkeit und

gibt Halt in den drei Schrittzyklen eines Läufers – Flexibilität beim Abdrücken über die Zehen, ein geschmeidiges Laufgefühl in der Mitte und Dämpfung beim Aufsetzen.

Gewicht:

229 g (Damenschuhgröße 38–39)

291 g (Herrenschuhgröße 42)

Sprengrung:

8,4 mm (Vorfuß: 22,5 mm, Ferse: 30,9 mm)

Dämpfung:

Nike React-Schaumstoff (mittel-weich)

Läuferprofil:

Einsteiger- Profi

Art des Laufes:

Easy Run, Long Run, Speed Run und Wettkampf (für Einsteiger)



WETTKAMPF

Zoom Fly 3

EIN WETTKAMPFSCHUH MIT POWER.

“Der ideale Wettschkampfschuh, wenn es nicht der NEXT% sein muss.”



Der Nike Zoom Fly 3 wurde vom Vaporfly Next% inspiriert und bietet Langstreckenläufern Tragekomfort und Strapazierfähigkeit am Wettkampftag. Die Karbonfaserplatte sorgt für Antrieb, damit du Kilometer für Kilometer absolvieren kannst. Die durchgehende Nike React-Mittelsohle kombiniert Dämpfung und Reaktionsfreudigkeit mit leichtem, strapazierfähigem Schaumstoff, der für ein besonders geschmeidiges

Laufgefühl sorgt. Die Karbonfaser Platte in der Mittelsohle kann die Anzahl der Faserschichten reduzieren oder erhöhen, um beim Laufen maximale Flexibilität zu gewährleisten.

Gewicht:

274g (Herrenschuhgröße 43)

Sprengrung:

11 mm (Vorfuß: 23 mm, Ferse: 34 mm)

Dämpfung:

Nike React-Schaumstoff, Karbonplatte (direkt)

Läuferprofil:

Fortgeschritten

Art des Laufes:

Wettkampf, Speed Run, Long Run



ZoomX Vaporfly NEXT%

IM LABOR ENTWICKELT DURCH REKORDE VERIFIZIERT.

“Der beliebteste und schnellste Wettkampfschuh des letzten Jahres.”



Der Nike ZoomX Vaporfly NEXT% ermöglicht bahnbrechende Geschwindigkeiten mit einem leichten Design und einem schnellen Tragegefühl. Nike ZoomX Schaumstoff liefert die bislang höchste Energierückgabe von Nike Running. Der Next% hat noch mehr ZoomX für reaktionsfreudigen Tragekomfort am Wettkampftag. Eine durchgehende Karbonfaserplatte in der Mittelsohle verhindert Energieverluste im Zehenbereich. Die aktualisierte Schnürung wird durch leichte Seitenschärpen ergänzt. So kann auf ein Fußgewölbeband

verzichtet werden, um das Gewicht des Schuhs und den Druck auf deine Sehnen zu reduzieren. Diese Version hat auch eine breitere Zehenbox, um eine weitere Passform zu gewährleisten und die Vorfußmuskulatur zu aktivieren.

Gewicht:

240g (Herrenschuhgröße 43)

Sprengung:

8 mm

Dämpfung:

Nike ZoomX-Schaumstoff, Karbonplatte (responsiv)

Läuferprofil:

Fortgeschritten - Profi

Art des Laufes:

Wettkampf



Air Zoom Alphafly NEXT%

DER SCHNELLSTE SCHUH DER WELT.

“Eliud Kipchoge trug den Prototyp im Herbst 2019, als er als erster einen Marathon in unter der 2 Stunden absolvierte.”



Der Nike Air Zoom Alphafly NEXT% ist mit seinem reaktionsfreudigem Schaumstoff und zwei sichtbaren Air-Elementen gemacht um neue persönliche Bestleistungen aufzustellen. Der Nike ZoomX-Schaumstoff ist unglaublich reaktionsfreudig und leicht und sorgt so für optimale Energierückgabe und Aufprallschutz beim Laufen. In Kombination mit zwei schmalen, sichtbaren Zoom Air-Elementen liefert er die meiste Energierückgabe der Nike Running Schuhe. Die durchgehende Karbonfaserplatte sorgt bei jedem Schritt für ein

dynamisches Tragegefühl. Der Alphafly hat die neueste Version von FlyKnit – AtomKnit. Das Flyknit-Material ist gedämpft und elastisch und bietet eine leichte, konturierte Passform mit minimaler Wasseraufnahme und verbesserter Atmungsaktivität. Bei der Außensohle wurde Traktion für unterschiedliche Richtungen an den entscheidenden Stellen platziert. Das Ergebnis ist Grip beim Abstoßen über die Zehen in allen Phasen deines Laufs.

Gewicht:

210 g (Damenschuhgröße 39)

220 g (Herrenschuhgröße 44)

Sprengung:

4 mm (Vorfuß: 35 mm, Ferse: 39 mm)

Dämpfung:

Nike ZoomX-Schaumstoff, Karbonplatte (responsiv)

Läuferprofil:

Fortgeschritten - Profi

Art des Laufes:

Wettkampf



RECOVERY

Joyride Run Flyknit

REVOLUTIONÄRE DÄMPFUNG FÜR DEINE RECOVERY RUNS.

“Eine Wohltat für deine Beine bei lockeren Läufen.”



Der Nike Joyride Run Flyknit wurde für ein unbeschwertes Laufgefühl entwickelt. Kleine Schaumstoffkügelchen passen sich an deinen Fuß an und sorgen für Dämpfung, die deinen Anforderungen bei jedem Schritt standhält. In vier strategisch platzierten Taschen unterhalb des Fußes befinden sich kleine Schaumstoffkügelchen. Sie sind komprimierbar und passen sich so bei jedem Schritt an, um hervorragende

Stoßdämpfung und ein stabiles Tragegefühl zu ermöglichen. Flyknit Material umschließt den Fuß von der Innenseite bis zum Fußrücken und sorgt so für eine sichere, rutschfeste Passform.

Gewicht:

261 g (Damenschuhgröße 39)

323 g (Herrenschuhgröße 44)

Sprengung:

8 mm (Ferse: 32 mm, Vorfuß: 24 mm)

Dämpfung:

Nike React Schaumstoffkügelchen (weich)

Läuferprofil:

Einsteiger - Profi

Art des Laufes:

Easy Run



6. TRAININGSPLÄNE

10 km

≤35 Min	WOCHE 1
Montag	30 min Mobility Workout
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ 5-8 Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 20x 200m in 37-39 sek, Pause = 60 sek / Auslaufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	45 Min Easy Run/ 15 min Core Workout vor dem Lauf
Freitag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 6x1000m auf dem Track in 3:30-3:25 min/km/ Auslaufen
Samstag	40 min Easy Run oder Radfahren
Sonntag	80 min Long Run

≤35 Min	WOCHE 2
Montag	30 min Core Workout
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ 5-8 Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 10x 400m in 76-78 sek, Pause = 60 sek / Auslaufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	50 min Fartlek: Tempowechsel nach Belieben
Freitag	80 min Long Run
Samstag	40 min Schwimmen oder Core Workout
Sonntag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 3x 2000m auf dem Track in 3:35-3:30 min/km/ Auslaufen

≤35 Min	WOCHE 3
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ 5-8 Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 10x 400m in 76-78 sek, Pause = 60 sek / Auslaufen
Mittwoch	40 min Easy Run
Donnerstag	45 min Easy Run/ 15 min Core Workout vor dem Lauf
Freitag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 8x1000m auf dem Track in 3:25-3:20 min/km/ Pause = 2-3min/ Auslaufen
Samstag	45 min Easy Run
Sonntag	70 min Long Run

≤35 Min	WOCHE 4
Montag	30 min Core Workout
Dienstag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 3km in 3:30 min/km/ 2km in 3:25 min/km, 1 km in 3:20 min/km, Pause = 3 min/ Auslaufen
Mittwoch	35 min Easy Run
Donnerstag	40 min Easy Run/ Mobility Workout
Freitag	Ruhetag
Samstag	30 min Easy Run/ 3 Steigerungsläufe
Sonntag	Race Day 10km

10 km

≤40 Min	WOCHE 1
Montag	30 min Core Workout
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ 5-8 Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 10x 200m in 10km Wettkampf Pace, halbe Strecke Pause/ Auslaufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	45 Min Easy Run/ 15 min Core Workout vor dem Lauf
Freitag	80 min Long Run
Samstag	40 min Easy Run oder Radfahren
Sonntag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 6x1000m auf dem Track in 4:00-3:55 min/km/ Auslaufen

≤40 Min	WOCHE 2
Montag	30 min Core Workout
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 12x 300m in 10km Wettkampf Pace, halbe Strecke Pause/ Auslaufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	50 min Fartlek: Tempowechsel nach Belieben
Freitag	80 min Long Run
Samstag	60 min Radfahren oder Ruhetag
Sonntag	70 min Long Run

≤40 Min	WOCHE 3
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 10x 400m in 10km Wettkampf Pace, Pause = 60 sek/ Auslaufen
Mittwoch	30 min Mobility Workout
Donnerstag	45 Min Easy Run/ 15 min Core Workout vor dem Lauf
Freitag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 8x1000m auf dem Track in 3:55-3:50 min/km, Pause = 2-3min/ Auslaufen
Samstag	45 min Schwimmen
Sonntag	70 min Long Run

≤40 Min	WOCHE 4
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 3km in 4:00 min/km, 2km in 3:55 min/km, 1km in 3:45 min/km, Pause = 3 min/ Auslaufen
Mittwoch	35 min Easy Run
Donnerstag	40 min Easy Run/ Mobility Workout
Freitag	Ruhetag
Samstag	30 min Easy Run/ 3 Steigerungsläufe
Sonntag	Race Day 10km

10 km

≤45 Min	WOCHE 1
Montag	30 min Core Workout
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 15x 200m in 10 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben/ Auslaufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	50 min Progressive Run: Starten in Recovery Pace - enden in 5/10km Pace
Freitag	70 min Long Run
Samstag	60 min Radfahren
Sonntag	Interval Run: 1min/2min/3min/2min/1min in 10km Wettkampf Pace, nach jeder Belastung Pause in Länge der Belastungszeit

≤45 Min	WOCHE 2
Montag	30 min Core Workout
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 12x 200m in 5 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben/ Auslaufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	40 min Easy Run
Freitag	50 min Fartlek: Tempowechsel nach Belieben
Samstag	60 min Radfahren oder Ruhetag
Sonntag	70 min Long Run

≤45 Min	WOCHE 3
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 12x 200m in 5 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben/ Auslaufen
Mittwoch	30 min Mobility Workout
Donnerstag	45 Min Easy Run/ 15 min Core Workout vor dem Lauf
Freitag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 8x1000m auf dem Track in 4:25-4:15 min/km, Pause = 2-3min/ Auslaufen
Samstag	Ruhetag
Sonntag	70 min Long Run

≤45 Min	WOCHE 4
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 3km in 4:30 min/km, 2km in 4:25 min/km, in 1km 4:15 min/km Pause = 3 min/ Auslaufen
Mittwoch	35 min Easy Run
Donnerstag	40 min Easy Run oder Ruhetag
Freitag	Ruhetag
Samstag	30 min Easy Run/ 3 Steigerungsläufe
Sonntag	Race Day 10km

10 km

≤50 Min	WOCHE 1
Montag	30 min Core Workout
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 15x 200m in 10 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben/ Auslaufen
Mittwoch	30 min Mobility Workout
Donnerstag	50 min Progressive Run: Starten in Recovery Pace - enden in 5/10km Pace
Freitag	Ruhetag
Samstag	40 min Easy Run
Sonntag	Interval Run: 1min/2min/3min/2min/1min in 10 km Wettkampf Pace, nach jeder Belastung Pause in Länge der Belastungszeit

≤50 Min	WOCHE 2
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 12x 200m in 5 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben/ Auslaufen
Mittwoch	30 min Mobility Workout
Donnerstag	45 min Easy Run/ 15 min Core Workout vor dem Lauf
Freitag	Ruhetag
Samstag	45 min Schwimmen
Sonntag	60 min Tempo Run: 10 min in 10km Wettkampf Pace/ am Ende 5 Steigerungsläufe

≤50 Min	WOCHE 3
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 12x 200m in 5 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben/ Auslaufen
Mittwoch	30 min Mobility Workout
Donnerstag	45 min Easy Run/ 15 min Core Workout vor dem Lauf
Freitag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 8x1000m auf dem Track in 5:00-4:50 min/km, Pause = 2-3min/ Auslaufen
Samstag	Ruhetag
Sonntag	70 min Long Run

≤50 Min	WOCHE 4
Montag	30 min Core Workout
Dienstag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 3km in 5:00 min/km, 2km in 4:55 min/km, 1km in 4:45 min/km, Pause = 3 min/ Auslaufen
Mittwoch	35 min Easy Run
Donnerstag	40 min Easy Run oder Ruhetag
Freitag	Ruhetag
Samstag	30 min Easy Run/ 3 Steigerungsläufe
Sonntag	Race Day 10km

10 km

≤55 Min	WOCHE 1
Montag	30 min Core Workout
Dienstag	Interval Run: 12 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 12x 200m in 10 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben/ Auslaufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	50 min Easy Run
Freitag	Ruhetag
Samstag	45 min Schwimmen
Sonntag	65 min Long Run: 1min/2min/3min/2min/1min in 10kmWettkampf Pace, nach jeder Belastung Pause in Länge der Belastungszeit

≤55 Min	WOCHE 2
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: 12 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 8x 200m in 5 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben/ Auslaufen
Mittwoch	30 min Mobility Workout
Donnerstag	45 min Easy Run/ 15 min Core Workout vor dem Lauf
Freitag	Ruhetag
Samstag	60 min Radfahren
Sonntag	50 min Progressive Run: Starten in Recovery Pace - enden in 5/10km Pace

≤55 Min	WOCHE 3
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: 12 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 10x 200m in 5 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben/ Auslaufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	45 min Easy Run/ 15 min Core Workout vor dem Lauf
Freitag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 7-8x1000m auf dem Track in 5:30-5:20 min/km, Pause = 2-3min/ Auslaufen
Samstag	30 min Mobility Workout
Sonntag	70 min Long Run

≤55 Min	WOCHE 4
Montag	30 min Core Workout
Dienstag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 3km in 5:30 min/km, 2km in 5:25 min/km, 1km in 5:15 min/km, Pause = 3 min/ Auslaufen
Mittwoch	35 min Easy Run
Donnerstag	40 min Easy Run oder Ruhetag
Freitag	Ruhetag
Samstag	30 min Easy Run/ 3 Steigerungsläufe
Sonntag	Race Day 10km

10 km

≤60 Min	WOCHE 1
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: 12 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 12x 200m in 10 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben / Auslaufen
Mittwoch	30 min Mobility Workout
Donnerstag	50 min Easy Run
Freitag	Ruhetag
Samstag	30 min Mobility Workout
Sonntag	50 min Progressive Run: Starten in Recovery Pace - enden in 5/10km Pace

≤60 Min	WOCHE 2
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: 12 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 8x 200m in 5 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben / Auslaufen
Mittwoch	40 min Easy Run
Donnerstag	40 min Fartlek: Tempowechsel nach Belieben
Freitag	30 min Mobility Workout
Samstag	Ruhetag
Sonntag	60 min Progressive Run: Starten in Recovery Pace - enden in 5/10km Pace

≤60 Min	WOCHE 3
Montag	40 min Easy Run
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 10x 200m in 5 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben / Auslaufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	45 min Easy Run/ 15 min Core Workout vor dem Lauf
Freitag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 7-8x1000m auf dem Track in 6:00-5:55 min/km, Pause = 2-3min/ Auslaufen
Samstag	30 min Mobility Workout
Sonntag	70 min Long Run

≤60 Min	WOCHE 4
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 3km in 6:00 min/km, 2km in 5:55 min/km, 1km in 5:45 min/km, Pause = 3 min/ Auslaufen
Mittwoch	35 min Easy Run
Donnerstag	40 min Easy Run oder Ruhetag
Freitag	Ruhetag
Samstag	30 min Easy Run/ 3 Steigerungsläufe
Sonntag	Race Day 10km

10 km

≤65 Min	WOCHE 1
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 12x 200m in 10 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben/ Auslaufen
Mittwoch	30 min Mobility Workout
Donnerstag	50 min Easy Run
Freitag	Ruhetag
Samstag	40 min Easy Run/ 30 min Core Workout
Sonntag	50 min Progressive Run: Starten in Recovery Pace - enden in 5/10km Pace

≤65 Min	WOCHE 2
Montag	30 min Core Workout
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 8x 200m in 5 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben/ Auslaufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	50 min Easy Run
Freitag	30 min Mobility Workout
Samstag	Ruhetag
Sonntag	60 min Progressive Run: Starten in Recovery Pace - enden in 5/10km Pace

≤65 Min	WOCHE 3
Montag	40 min Easy Run
Dienstag	Interval Run: 15 min Einlaufen/ Drills/ 3 Steigerungsläufe/ 10x 200m in 5 km Wettkampf Pace, Pause = 100m Gehen, 100m Traben/ Auslaufen
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	45 min Easy Run/ 15 min Core Workout vor dem Lauf
Freitag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 7-8x1000m auf dem Track in 6:30-6:20 min/km, Pause = 2-3min/ Auslaufen
Samstag	30 min Mobility Workout
Sonntag	70 min Long Run

≤65 Min	WOCHE 4
Montag	Ruhetag
Dienstag	Interval Run: Einlaufen/ Drills/ Steigerungsläufe/ 3km in 6:30 min/km, 2km in 6:25 min/km, 1km in 6:10-15 min/km, Pause = 3 min/ Auslaufen
Mittwoch	35 min Easy Run
Donnerstag	40 min Easy Run oder Ruhetag
Freitag	Ruhetag
Samstag	30 min Easy Run/ 3 Steigerungsläufe
Sonntag	Race Day 10km