

30 Tage Trainingsplan für Hindernisläufe

 **Laufen**  **Wandern**  **Workout**

Formtest: Push-Up Max, 5Min Burpees, 2km laufen

Tag 1

1Min Sprint
2Min Erholung
4x wiederholen

Tag 2

60 Min Training
2km laufen,
in der restlichen Zeit
mit Steigung gehen

Tag 3

So viele Runden
wie möglich in 20 Min:
20 Squats, 30m Bear
Crawl, 120m Bucket
Carry

10-
20kg

Tag 4

Erholung /
Yoga

Tag 5

Morgens: 1 Minute für
1 Standweitsprung,
2 PullUps (alt. 4 Ringrows),
3 Burpees
20x wiederholen
Abends: 2km laufen

Tag 6

Sport deiner
Wahl
45 Min.

Tag 7

Erholung /
Yoga

Tag 8

4km Laufen:
1km einlaufen
2km schnell
1km auslaufen

Tag 9

75 Min Training:
3,2km laufen, den Rest
der Zeit mit einem
Anstieg von 5-7%
gehen

Tag 10

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Wiederholungen:
Push Ups, Pull Ups
Knees to Elbow

Tag 11

Erholung /
Yoga

Tag 12

Morgens: Sprints
10x 30 Sek schnell
mit je 3 Min Erholung
Abends: 3km Trail Run

Tag 13

Sprints 
6x 1Min schnell
mit je 2 Min Erholung
Beim 7. Mal:
Mit Gewicht

10-
15kg

Tag 14

Erholung /
Yoga

Tag 15

5km laufen,
davon 2x 2km schnell.
Dazwischen 1km
entspannt laufen

Tag 16

90 Min Training:
3-5km laufen, den Rest
der Zeit mit einem
Anstieg von 5-7%
gehen

Tag 17

6 Burpees,
12 Knees to Elbows,
25 Squats mit Gewicht,
48 Walking Lunges mit
Gewicht
4x

10-
15kg

Tag 18

Erholung /
Yoga

Tag 19

Morgens:
160m Bear Crawl, 25 PullUps
25 Sandbag Squats
25 PushUps, 25 Knees to
Elbows, 160m bucket carry
Abends: 4km laufen

10-
15kg

Tag 20

Sport deiner
Wahl
45 Min.

Tag 21

Erholung /
Yoga

Tag 22

Schweres Gewicht:
1Min laufen,
2Min gehen
8x

15-
40kg

Tag 23

90 Min Training:
3-5km laufen, den Rest
der Zeit mit einem
Anstieg von 5-7%
gehen

Tag 24

30 PushUps
1 Minute Zeit für:
1 Standweitsprung,
10 Burpees
6x wiederholen

Tag 25

Erholung /
Yoga

Tag 26

Morgens:
10x 30 Sek Sprints
mit je 3Min Erholung
Abends:
4km Trail Run

Tag 27

1,6km einlaufen,
4km schnell
1,6km auslaufen

Tag 28

Erholung /
Yoga

Tag 29

Sprints:
4 Min schnell,
je 2 Min Erholung
4x

Tag 30

120 Min Training:
5-10km laufen, den Rest
der Zeit mit einem
Anstieg von 5-7%
gehen

Formtest: Push-Up Max, 5Min Burpees, 2km laufen

Race Day - Good luck!