

TRAININGSEMPFEHLUNG

zur

**Vorbereitung auf den Vorauswahlkurs des
Armee-Aufklärungsdetachements 10**

Ausgabe: 28.08.2015

Vorbemerkungen

Die vorliegende Trainingsempfehlung ist auf die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit für den Vorauswahlkurs des Armee-Aufklärungsdetachements 10 ausgerichtet.

Die sportlichen **Grundanforderungen für den Vorauswahlkurs** sind:

- ☞ 10 Klimmzüge;
- ☞ 60 Rumpfbeugen;
- ☞ 50 Liegestütze;
- ☞ 5km - Lauf in Sportbekleidung in max. 24 Minuten;
- ☞ 8km - Marsch mit Gepäck (15kg) in Militärbekleidung in max. 58 Minuten;
- ☞ 300m Schwimmen in Badebekleidung in max. 10 Minuten;
- ☞ 25km - Marsch mit Gepäck (25kg) in Militärbekleidung (Richtzeit 3,5 h).

In Kapitel 5 dieses Dokumentes sind die Grundanforderungen zur sportlichen Prüfung und deren Durchführung detailliert beschrieben.

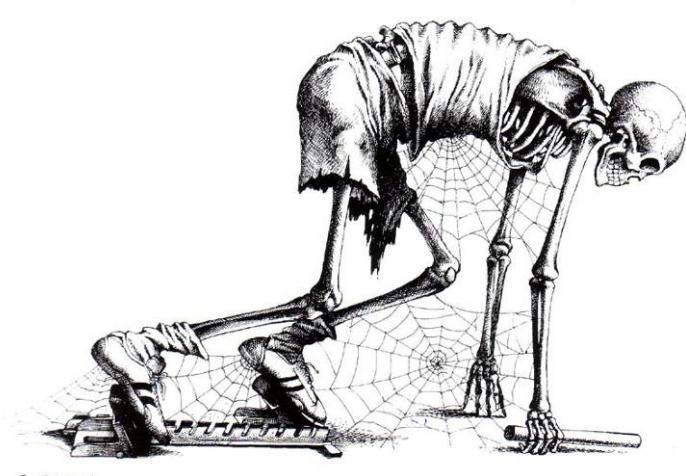
Die nachfolgenden Trainingsempfehlungen sollen Ihnen bei Ihrem persönlichen Training helfen, sich optimal und zielgerichtet für die sportliche Aufnahmeprüfung vorzubereiten. Sie sind als Hilfe gedacht und liefern Ihnen gewisse Anhaltspunkte.

Um Ihnen ein möglichst individuelles Training zu ermöglichen, finden Sie die Trainingspläne in diesem Dokument in drei verschiedene Niveaustufen aufgeteilt. Diese Differenzierung soll Ihnen erlauben, anhand Ihrer momentanen physischen Leistungsfähigkeit mit einem zielgerichteten Trainingsprogramm zu beginnen oder weiterzufahren.

Um zu bestimmen, welche Trainingsintensität für Sie am ehesten geeignet ist, ist ein Einstufungstest nötig (Kapitel 1).

Selbstverständlich können und sollen Sie nach Ihren eigenen Ansprüchen und Bedürfnissen trainieren. Stellen Sie sich daher bei Bedarf Ihr eigenes Trainingsprogramm zusammen oder verfolgen Sie Ihr bisheriges weiter, falls Ihnen dies sinnvoller erscheint.

Bedenken Sie dabei immer, dass die Anforderungen für das weitere Auswahlverfahren stets steigen werden und Sie Ihr Training deshalb nicht nur auf die Grundanforderungen ausrichten sollten.



Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	2
Inhaltsverzeichnis	3
1 Einstufungstest.....	1
2 Trainingshinweise.....	5
2.1 Allgemeine Trainingshinweise.....	5
2.2 Kräftigung.....	6
2.3 Laufen	8
2.4 Marschieren	8
2.5 Dehnen.....	8
2.6 Schwimmen.....	9
3 Wochenplan.....	10
4 Trainingseinheiten pro Disziplin und Woche.....	11
Woche 1	11
Woche 2.....	12
Woche 3.....	12
Woche 4.....	12
Woche 5.....	13
Woche 6.....	13
Woche 7.....	13
Woche 8.....	14
Woche 9.....	14
Woche 10.....	15
Woche 11	16
Woche 12.....	16

1 Einstufungstest

Der Einstufungstest dient zur Bestimmung Ihrer persönlichen Leistungsstufe (A, B oder C) in jeder Disziplin. Diese Differenzierung soll Ihnen erlauben, anhand Ihrer momentanen physischen Leistungsfähigkeit mit einem zielgerichteten Trainingsprogramm zu beginnen oder weiterzufahren. Anhand der im Einstufungstest erbrachten Leistung können Sie anschliessend Ihren individuellen Trainingsplan zusammenstellen und absolvieren.

Die detaillierten Angaben zur Ausführung der verschiedenen Disziplinen finden Sie in Kapitel 5. Versuchen Sie diese bereits beim persönlichen Einstufungstest genau zu befolgen, um das Resultat nicht zu verfälschen.

1.1 Durchführung des Einstufungstests

Der Einstufungstest erstreckt sich **über zwei aufeinanderfolgende Tage** mit folgender Disziplinenabfolge:

Tag 1	Tag 2
<ul style="list-style-type: none">• Klimmzüge (2 Minuten Pause)• Rumpfbeugen (2 Minuten Pause)• Liegestütze (ca. 30 Minuten Pause)• 5km-Geländelauf in Sportbekleidung (ca. 4h Pause)• 8km-Eilmarsch in Militärkleidung und Feldschuhen mit Gepäck (15kg)	<ul style="list-style-type: none">• Schwimmen (frühmorgens) (ca. 2h Pause)• evtl. 25km-Eilmarsch in Militärkleidung und Feldschuhen mit Gepäck (25kg)

Führen Sie die verschiedenen Disziplinen in der oben angegebenen Reihenfolge aus und tragen Sie Ihr Resultat in die folgenden Tabellen ein.

Disziplin 1: Klimmzüge

Anzahl	unter 10	mindestens 10 (bis 15)	über 16
Bewertung	erfüllt die Grundanforderung nicht	erfüllt die Grundanforderung	übertrifft die Grundanforderung klar
Stufe	A	B	C

Bezeichnung:	Datum:	Resultat:	Stufe
Einstufungstest:			
Testwettkampf*: (Woche 10)			

*Testwettkampf findet in der Woche 10 statt, zur Überprüfung Ihres Fortschritts.

(anschliessend 2 Minuten Pause)

Disziplin 2: Rumpfbeugen

Anzahl	unter 60	min. 60 (bis 85)	über 85
Bewertung	erfüllt die Grundanforderung nicht	erfüllt die Grundanforderung	übertrifft die Grundanforderung klar
Stufe	A	B	C

Bezeichnung:	Datum:	Resultat:	Stufe
Einstufungstest:			
Testwettkampf: (Woche 10)			

(anschliessend 2 Minuten Pause)

Disziplin 3: Liegestütze

Anzahl	unter 50	min. 50 (bis 71)	über 71
Bewertung	erfüllt die Grundanforderung nicht	erfüllt die Grundanforderung	übertrifft die Grundanforderung klar
Stufe	A	B	C

Bezeichnung:	Datum:	Resultat:	Stufe
Einstufungstest:			
Testwettkampf: (Woche 10)			

(anschliessend ca. 30 Minuten Pause)

Disziplin 4: 5km-Geländelauf in Sportbekleidung

Anzahl	über 24 Minuten	24 (-21) Minuten	unter 21 Minuten
Bewertung	erfüllt die Grundanforderung nicht	erfüllt die Grundanforderung	übertrifft die Grundanforderung klar
Stufe	A	B	C

Bezeichnung:	Datum:	Resultat:	Stufe
Einstufungstest:			
Testwettkampf: (Woche 10)			

(anschliessend ca. 4 Stunden Pause)

Disziplin 5: 8km-Eilmarsch im Tarnanzug/Feldschuhen mit Gepäck (15kg)

Anzahl	über 58 Minuten	58 (-53) Minuten	unter 53 Minuten
Bewertung	erfüllt die Grundanforderung nicht	erfüllt die Grundanforderung	übertrifft die Grundanforderung klar
Stufe	A	B	C

Bezeichnung:	Datum:	Resultat:	Stufe
Einstufungstest:			
Testwettkampf: (Woche 10)			

(anschliessend ca. 7 Stunden Pause/Schlaf)

Disziplin 6: Schwimmen 300m

Anzahl	über 10 Minuten	10 (-6) Minuten	unter 6 Minuten
Bewertung	erfüllt die Grundanforderung nicht	erfüllt die Grundanforderung	übertrifft die Grundanforderung klar
Stufe	A	B	C

Bezeichnung:	Datum:	Resultat:	Stufe
Einstufungstest:			
Testwettkampf: (Woche 10)			

(anschliessend ca. 2 Stunden Pause)

Disziplin 7: 25km-Eilmarsch im Tarnanzug/Feldschuhen mit Gepäck (25kg)

Der 25km-Eilmarsch wird als Einstufungstest **nicht** durchgeführt, um eine Überlastung zu vermeiden. Ihre Marschleistung wird bereits im 8km-Eilmarsch gemessen. Wollen Sie trotzdem diese Prüfung absolvieren, gilt als Richtwert für die Grundanforderung auf einer ebenen Strecke max. 3.5 Stunden (je nach vorherrschenden Verhältnissen).

Bezeichnung:	Datum:	Resultat:	Stufe
Einstufungstest:			
Testwettkampf: (Woche 10)			

1.2 Auswertung des Einstufungstests

Aufgrund Ihrer erbrachten Leistung im Einstufungstest können Sie nun für jede Disziplin die entsprechende Leistungsstufe (A bis C) in die untenstehende Tabelle eintragen.

Disziplin	Meine Leistungsstufe	Disziplinbezeichnung
Klimmzüge		KZ
Rumpfbeugen		RB
Liegestütze		LS
5km-Geländelauf		LAUF 1/2/3
8km-Eilmarsch		MARSCH 1/2
Schwimmen (300m)		SCHWIMMEN

Beim Zusammenstellen des Trainingsprogramms für jede Disziplin können Sie nun bei den Wochenlisten (siehe S. 11ff) den Ihrer Leistungsstufe entsprechenden Trainingsumfang ablesen.

Beispiel:

Leistungsstufen-Tabelle von Peter Muster:		
Disziplin	Meine Leistungsstufe	Disziplinbezeichnung
Klimmzüge	C	KZ
Rumpfbeugen	A	RB
Liegestütze	B	LS
5km-Geländelauf	C	LAUF 1/2/3
8km-Eilmarsch	C	MARSCH 1/2
Schwimmen (300m)	B	SCHWIMMEN

Trainingsintensität pro Disziplin von Peter Muster:			
Woche 1	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	4-5 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	4-5 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
LS	3x 20-30	3x 30-45	3x 40-60
RB	3x 25-35	3x 45-55	3x 60-70
KZ	3x 4-8	3x 8-15	3x 15-25
Marsch 1	Mindestens 5 km (ohne Zusatzgewicht)	Mindestens 5 km (ohne Zusatzgewicht)	Mindestens 5 km (ohne Zusatzgewicht)
Marsch 2	-	-	-
Schwimmen	siehe Schwimmprogramm		

Die Verteilung der Trainingseinheiten auf die Wochentage erfolgt gemäss dem Wochenplan auf Seite 10.

Falls Ihre Resultate besser als die Stufe C sind, verfügen Sie grundsätzlich über eine besonders gute physische Verfassung. Die Voraussetzungen sind gegeben, dass Sie den sportlichen Test der Vorauswahl bestehen werden. Halten Sie daher Ihre Sportlichkeit auf diesem Niveau und fahren Sie gegebenenfalls mit Ihrem bisherigen Training weiter. Denken Sie daran, dass die physischen Anforderungen im Auswahlverfahren immer weiter steigen werden und Sie daher Ihre Leistungsfähigkeit weiter ausbauen sollten.

2 Trainingshinweise

Der Aufbau der vorliegenden Trainingspläne ist darauf ausgerichtet, dass Sie innert 10 Wochen die Leistungen erbringen können sollten, welche für die Sportprüfung des zweitägigen Vorauswahlkurses minimal gefordert werden. Im Folgenden geben wir Ihnen wichtige Hinweise für die Umsetzung des Trainings.

2.1 Allgemeine Trainingshinweise

- Ernähren Sie sich gesund und trinken Sie genug.
- Sollten Sie rauchen, so verringern Sie Ihren Tagesumsatz oder stellen Sie das Rauchen ganz ein.
- Halten Sie die gesetzten Trainingsziele und Trainingseinheiten konsequent ein.
- Um zusätzliche Reize ins Training einzubauen, können selbstverständlich auch zusätzliche Belastungen integriert werden. Es ist aber unbedingt darauf zu achten, dass nach diesen auch entsprechende Regenerationszeiten einzuplanen sind.
- Im Training ist „weniger oft mehr“. Führen Sie deshalb vollständige Pausen durch und vergessen Sie die Regeneration auf keinen Fall. Zu viel Training lässt Ihr Vorankommen stagnieren.
- Vermeiden Sie auf jeden Fall Überanstrengung. Wenn Ihnen die Anforderungen des Trainingsplans zu anspruchsvoll sein sollten, so trainieren Sie nur so intensiv, wie Sie sich noch wohl fühlen. Es ist sinnvoller, moderat und konstant zu trainieren als sich übermäßig zu belasten und danach aufzuhören!
- Verletzen Sie sich während des Trainings bzw. erkranken Sie, warten Sie die vollständige Genesung plus ein, zwei Tage ab.



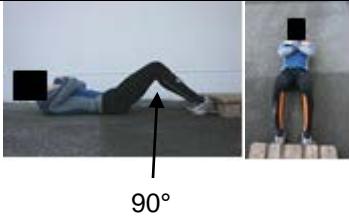
2.2 Kräftigung

- Machen Sie zwischen den Serien eine Pause von 30-60 Sekunden (Beispiel: Angabe Liegestütze 4x10: 10 Liegestütze, Pause, 10 Liegestütze, Pause etc - bis vier Serien à 10 absolviert wurden).
- Achten Sie darauf, dass Sie sich vor den Kräftigungseinheiten aufwärmen.
- Achten Sie bei den Übungen auf korrekte Ausführung gemäss den Beschreibungen und Abbildungen.

Klimmzüge

Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none">• Griff in Schulterbreite ist so zu wählen, dass die Handrücken zum Körper hingewendet sind bzw. die Handflächen von Körper weg gerichtet sind (Ristgriff);• hängend, die Arme sind gestreckt.	
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">• Hochziehen, bis das Kinn auf die Höhe der Reckstange gelangt;• anschliessend langsam bis in die Ausgangslage senken.• Die Beine sind in einer stabilen Position (kein Hochziehen der Knie)	
Hinweise	<ul style="list-style-type: none">• kein hohles Kreuz machen;• Rumpfmuskulatur anspannen, um eine möglichst stabile Position zu erreichen.	
Varianten	<ul style="list-style-type: none">• absolvieren Sie die Klimmzüge sehr langsam, sowohl beim Hochziehen wie beim Senken;• die Beine können oberhalb der Füsse verhakt werden, um mehr Stabilität zu haben.	

Rumpfbeugen

Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage, beide Schulterblätter berühren den Boden, der Kopf berührt den Boden nicht; • Oberschenkel und Unterschenkel schliessen einen Winkel von 90° ein; • die Füsse sind am Boden fixiert; • die Arme werden vor der Brust verkreuzt, sodass die Hände auf den Schultern liegen. 	
Ausführung	<ul style="list-style-type: none"> • ohne Schwung zu holen, aufsitzen, bis die Ellenbogen auf die Knie gelegt werden können; • anschliessend langsam senken bis in die Ausgangslage. 	
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • diese Art der Ausführung der Rumpfbeugen ist für die Wirbelsäule belastend. Führen Sie die Rumpfbeugen daher unbedingt langsam und kontrolliert aus und „reissen“ Sie nicht. 	

Liegestütze

Handposition	<ul style="list-style-type: none"> • auf dem Bauch liegend werden die Hände unmittelbar neben und auf Höhe der Schultern positioniert. 	
Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none"> • Arme sind durchgestreckt; • die Beine und der Oberkörper müssen immer eine Gerade bilden; • der Blick ist jederzeit horizontal nach vorne gerichtet. 	
Ausführung	<ul style="list-style-type: none"> • aus der Ausgangslage sind die Arme soweit zu beugen, bis der Oberkörper (Brustbein) 6cm vom Boden entfernt ist; • die Beine und der Oberkörper bilden jederzeit eine Gerade; • der Blick ist jederzeit horizontal nach vorne gerichtet; • zurück in die Ausgangslage. 	
Varianten	<ul style="list-style-type: none"> • zur Erhöhung der Schwierigkeit Füsse auf eine erhöhte Plattform platzieren. 	
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • halten Sie den Blick stets nach vorne gerichtet. Somit trainieren Sie Ihre Schulter- und Rückenmuskulatur mit; • achten Sie darauf, dass die Beine und der Oberkörper immer eine Linie bilden. Dies wird am besten durch anspannen der Gesäßmuskulatur erreicht. 	

2.3 Laufen

- Verwenden Sie adäquate Sportkleidung und gute Laufschuhe.
- Beginnen Sie langsam und trainieren Sie immer bewusst und kontrolliert. Verwenden Sie, falls es Ihnen hilft, einen Pulsmesser, um die angegebenen Leistungswerte für das Training einzuhalten (z.B. 70% Leistung = Training sollte mit der Intensität 70% der Höchstleistung absolviert werden = ca. 70% der max. Herzfrequenz).
- Das „*Fahrtspiel*“ ist ein dem Gelände angepasster Tempowechsellauf, wobei Sie die Dauer der Intensität beliebig steuern können. Suchen Sie sich ein Gelände aus, welches im Relief immer wieder ändert. Halten Sie unabhängig von Steigung oder Senkung ein konstantes Tempo, das heisst das Sie bergauf wesentlich mehr Leistung erbringen müssen als bergab. Falls Sie kein entsprechendes Gelände in Ihrer Umgebung haben, können Sie während des Trainings auf ebenem Untergrund einfach das Tempo variieren.

2.4 Marschieren

- Die genauen Angaben bezüglich Ausrüstung für die zu erbringenden Marschleistungen finden Sie in Kapitel 5.
- Das Zusatzgewicht können Sie variieren, wie es für Sie richtig erscheint. Denken Sie daran, dass Sie den 8km-Marsch mit 15kg und den 25km-Marsch mit 25kg Zusatzgewicht absolvieren müssen. Richten Sie Ihr Training darauf aus und steigern Sie das Gewicht langsam aber kontinuierlich.
- Das Zusatzgewicht muss ohne Verpflegung und Wasser/Getränke erreicht werden. Marschverpflegung etc. wird zusätzlich zum vorgeschriebenen Gewicht mitgetragen.
- Marschieren Sie mit gut eingelaufenem Schuhwerk.
- Absolvieren Sie die Märsche nicht nur auf Strassen und Wegen, sondern auch querfeldein und über leichte Steigungen.
- Legen Sie sich eine Marschstrecke anhand einer Karte fest und versuchen Sie, sich während des Marschierens mit Karte und Kompass zu orientieren.

2.5 Dehnen

- Dehnen Sie unbedingt nach jeder Trainingseinheit. Sie vermeiden so Verletzungen und steigern durch die erhöhte Beweglichkeit Ihr Leistungsvermögen.
- Wollen Sie bereits vor dem Training etwas Dehnen, so wärmen Sie sich vorher leicht auf.
- Achten Sie beim Dehnen auf eine regelmässige, bewusste Atmung.
- Führen Sie den Muskel langsam an seinen Endpunkt, halten Sie ihn dort, und gehen sie nach Beendigung langsam aus der Position zurück.
- Dehnen Sie nicht über den Schmerzpunkt hinaus.
- Wir empfehlen Ihnen, beim Dehnen die folgenden Körperpartien zu berücksichtigen: Wadenmuskulatur, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Vordere Oberschenkelmuskulatur, Innere Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur, seitliche Rumpf- und Hüftmuskulatur, Oberarmmuskulatur, obere Brustmuskulatur, Schulter, Nacken.

2.6 Schwimmen

Die Zeitlimite zur Bewältigung der 300m-Schwimmstrecke beträgt max. 10 Minuten.

Im Trainingsplan wird das Schwimmen nicht analog den anderen Elementen berücksichtigt. Für eine optimale Leistung bedarf es im Schwimmen vor allem einer guten Technik. Falls Sie in dieser Disziplin Mühe bekunden, empfehlen wir Ihnen daher, die Hilfe eines Schwimmlehrers aufzusuchen. Mit einer Verbesserung der Technik ist eine deutliche Leistungssteigerung möglich.

Als Schwimmtechnik empfehlen wir Ihnen Freistil (Crawl), da diese bei richtiger Anwendung die kräftesparendste Technik darstellt.

Wir haben für Sie auch beim Schwimmen Trainingsvorschläge für die drei verschiedenen Leistungsstufen aufgelistet. Der Ablauf sieht wie folgt aus:

	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Einschwimmen ¹	50-100m	100-200m	200-400m
Pyramidentraining ²	25m, 25m, 50m, 50m, 25m, 25m	25m, 50m, 75m, 100m, 75m, 50m, 25m	25m, 50m, 75m, 100m, 125m, 150m, 125m, 100m, 75m, 50m, 25m
Ausdauerschwimmen ³	200-300m	400-600m	700 - 1000m
Ausschwimmen ⁴	50-100m	100-200m	200-400m

¹ **Einschwimmen:** Lockeres Tempo, auf eine saubere Technik und Atmung achten.

² **Pyramidentraining:** Die Strecken jeweils in maximalem Tempo schwimmen und das Tempo die ganze Strecke durch halten. Nach einer kurzen Pause (max. 1 Minute) die nächste Distanz in Angriff nehmen.

³ **Ausdauer:** Die ganze Strecke in 70-80% des maximalen Tempos ohne Unterbruch durchschwimmen.

⁴ **Ausschwimmen:** Sehr lockeres Tempo, auf eine saubere Technik und Atmung achten.

3 Wochenplan

Dem folgenden Plan entnehmen Sie, an welchen Tagen welche Disziplinen trainiert werden.

		Kräftigen			Marschieren	Schwimmen
Laufen		Liegestütz	Rumpfbeugen	Klimmzüge		
Montag		Lauf 1	LS	RB	KZ	
Dienstag		Trainingsfrei				
Mittwoch		Lauf 2	LS	RB	KZ	
Donnerstag					Marsch 1	
Freitag		Lauf 3	LS	RB	KZ	Schwimmen
Samstag						
Sonntag		Trainingsfrei				

4 Trainingseinheiten pro Disziplin und Woche

Den folgenden Wochenlisten entnehmen Sie, welcher Trainingsumfang je Disziplin Ihrer Leistungsstufe entspricht. Gemäss den Resultaten im Einstufungstest können Sie nun die auf Ihre Stufe angepassten Trainingsblöcke vor jeder neuen Woche ins Wochenprogramm einfüllen.

Woche 1	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	4-5 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	4-5 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
LS	3x 20-30	3x 30-45	3x 40-60
RB	3x 25-35	3x 45-55	3x 60-70
KZ	3x 4-8	3x 8-15	3x 15-25
Marsch 1	Mindestens 5 km (ohne Zusatzgewicht)	Mindestens 5 km (ohne Zusatzgewicht)	Mindestens 5 km (ohne Zusatzgewicht)
Marsch 2	-	-	-
Schwimmen	gemäss Schwimmprogramm (Seite 9)		

- **Vermeiden Sie auf jeden Fall Überanstrengung.**
- **Passen Sie die Anzahl Wiederholungen Ihrer Leistungsfähigkeit an.**
- **Wenn Ihnen eine Leistung zu anspruchsvoll sein sollte, so hören Sie damit auf, sobald Sie unangenehme Schmerzen spüren.**
- **Es ist sinnvoller, moderat und konstant zu trainieren als sich übermäßig zu belasten und danach aufzuhören.**

Woche 2	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	4-5 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	4-5 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-15 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
LS	3x 20-30	3x 30-45	3x 40-60
RB	3x 25-35	3x 45-55	3x 60-70
KZ	3x 4-8	3x 8-15	3x 15-25
Marsch 1	Mindestens 8 km	Mindestens 8 km	Mindestens 8 km
Marsch 2	-	-	Mindestens 10 km
Schwimmen	gemäss Schwimmprogramm (Seite 9)		

Woche 3	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	4-5 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-15 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
LS	3x 20-30	3x 30-45	3x 40-60
RB	3x 25-35	3x 45-55	3x 60-70
KZ	3x 5-9	3x 9-15	3x 15-25
Marsch 1	Mindestens 8 km	Mindestens 8 km	Mindestens 8 km
Marsch 2	-	Mindestens 10 km	Mindestens 10 km
Schwimmen	gemäss Schwimmprogramm (Seite 9)		

Woche 4	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	6-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	4-6 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	12-18 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
LS	4x 20-30	4x 30-45	4x 40-60
RB	4x 25-35	4x 45-55	4x 60-70
KZ	4x 5-9	4x 9-15	4x 15-25
Marsch 1	Mindestens 8 km	Mindestens 10 km	Mindestens 12 km
Marsch 2	Mindestens 10 km	Mindestens 12 km	Mindestens 15 km
Schwimmen	gemäss Schwimmprogramm (Seite 9)		

Woche 5	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min	12-15 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	6-8 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	8-12 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	12-18 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
LS	4x 25-35	4x 35-50	4x 45-65
RB	4x 30-45	4x 50-65	4x 65-80
KZ	4x 6-10	4x 10-16	4x 16-25
Marsch 1	Mindestens 10 km	Mindestens 12 km	Mindestens 15 km
Marsch 2	Mindestens 10 km	Mindestens 12 km	Mindestens 18 km
Schwimmen	gemäss Schwimmprogramm (Seite 9)		

Woche 6	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	8-10 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min	10-12 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min	12-15 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	6-8 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min	15-20 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
LS	4x 25-35	4x 35-50	4x 45-65
RB	4x 30-45	4x 50-65	4x 65-80
KZ	4x 6-11	4x 10-16	3x 16-25
Marsch 1	Mindestens 12 km	Mindestens 12 km	Mindestens 15 km
Marsch 2	Mindestens 15 km	Mindestens 20 km	Mindestens 25 km
Schwimmen	gemäss Schwimmprogramm (Seite 9)		

Woche 7	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	10-12 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min	12-15 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min	15-20 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-15 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	15-20 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	-	-	-
LS	4x 30-45	4x 40-55	4x 50-70
RB	4x 35-50	4x 55-65	4x 65-80
KZ	4x 7-12	4x 11-18	4x 18-25
Marsch 1	Mindestens 8 km	Mindestens 8 km	Mindestens 8 km
Marsch 2	Mindestens 20 km	Mindestens 25 km	Mindestens 25 km
Schwimmen	Gemäss Schwimmprogramm (Seite 9)		

Regenerationswoche

Woche 8	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	4-5 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	4-5 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	Trainingsfrei		
LS	Trainingsfrei		
RB	Trainingsfrei		
KZ	(Treiben Sie trotzdem auf lockere Art und Weise Sport. Nutzen Sie die Zeit für Ausgleichssportarten wie Inline-Skating, Spielsportarten, Schwimmen etc. Es sollte die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen, betrachten Sie es als Pause und gehen Sie es dementsprechend locker an.)		
Marsch 1			
Marsch 2			
Schwimmen			

Woche 9	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	12-15 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min	12-15 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min	15-20 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	8-10 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min	12-15 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	10-15 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	12-15 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	15-20 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
LS	4x 30-45	4x 40-55	4x 50-70
RB	4x 35-50	4x 55-65	4x 65-80
KZ	4x 8-12	4x 12-18	4x 18-25
Marsch 1	Mindestens 12 km	Mindestens 15 km	Mindestens 18 km
Marsch 2	Mindestens 25 km	Mindestens 25 km	Mindestens 25 km
Schwimmen	gemäss Schwimmprogramm (Seite 9)		

Woche mit Wettkampfsituation

(Achtung: Marsch 1 am Freitag)

Woche 10	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	12-15 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min	15-18 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min	15-20 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	12-15 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	5000m unter 24 Min	5000m unter 24 Min	5000m unter 24 Min
LS (Montag & Mittwoch)	3x 30-45	3x 40-55	3x 50-70
RB (Montag & Mittwoch)	3x 35-50	3x 55-65	3x 65-80
KZ (Montag & Mittwoch)	3x 8-13	3x 12-19	3x 18-25
LS (Freitag)		1x50	
RB (Freitag)		1x60	
KZ (Freitag)		1x10	
Marsch 1 (Freitag!)	8km-Marsch mit 15kg Gepäck unter 58 Minuten		
Marsch 2	25km-Marsch mit 25kg Gepäck unter 3.5 Stunden		
Schwimmen	300m in max. 10 Min		

Persönliche Resultate Testwettkampf

Disziplin	Mein Resultat	Minimale Leistung
Lauf 3 (5000 m)		24 Min
LS (Liegestütze)		50
RB (Rumpfbeugen)		60
KZ (Klimmzüge)		10
Marsch 1 (8 km)		58 Min
Marsch 2 (25 km)		ca. 3.5 h
Schwimmen (300 m)		max. 10 Min

Bestimmen Sie Ihren Trainingsfortschritt, indem Sie Ihre Resultate mit den erbrachten Leistungen im Einstufungstest vergleichen (S. 2-4).

Woche 11	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	12-15 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min	15-20 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min	18-22 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	8-10 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-12 km, 85% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-12 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	12-15 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min	12-15 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min	15-20 km Fahrspiel, Ausdehnen 10 Min
LS	4x 30-50	4x 40-60	4x 55-75
RB	4x 35-55	4x 55-65	4x 65-80
KZ	4x 9-14	4x 13-20	4x 19-26
Marsch 1	Mindestens 8 km	Mindestens 8 km	Mindestens 8 km
Marsch 2	Mindestens 25 km	Mindestens 25 km	Mindestens 25 km
Schwimmen	Siehe Schwimmprogramm (Seite 9)		

Regenerationswoche

Woche 12	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	4-5 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	5-6 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	4-5 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	5-6 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	Trainingsfrei		
LS	Trainingsfrei		
RB	Trainingsfrei		
KZ	(Treiben Sie trotzdem auf lockere Art und Weise Sport. Nutzen Sie die Zeit für Ausgleichssportarten wie Inline-Skating, Spielsportarten, Schwimmen etc. Es sollte die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen, betrachten Sie es als Pause und gehen Sie es dementsprechend locker an.)		
Marsch 1			
Marsch 2			
Schwimmen	Mittlere Distanz, locker schwimmen		