

# Vorbereitung auf den GP Bern

Ein strukturierter 8-Wochen-Plan für ambitionierte Läuferinnen und Läufer

## 8-Wochen-Plan für eine starke 10-Meilen-Leistung

Dieser Plan ist für Läuferinnen und Läufer gedacht, die bereits 2-3 Mal pro Woche laufen und den GP Bern strukturiert angehen wollen.

Unten findest du Ergänzungen für zusätzliches Krafttraining - und Tipps für Lauf-Einsteiger:innen.



### Trainingsprinzipien

- **3 Lafeinheiten pro Woche als Kern**
- **1 optionale Stabi-/Krafteinheit**
- **Progression mit Entlastungswoche**
- **Tapering in Woche 8**

### Intensitätssteuerung (vereinfacht):

- **Locker:** Konversation problemlos möglich
- **Moderat:** spürbar, aber klar unter Schwelle; kontrolliert und gleichmässig
- **Zügig/Schwelle:** anstrengend, aber kontrolliert
- **Intervall:** kurz hart, technisch sauber
- **Wettkampfrhythmus:** angestrebtes 10-Meilen-Renntempo
- **Steigerungen:** kurze Beschleunigungen mit sauberer Technik, ohne volles Sprinten

# Wochenplan (Übersicht)

## Woche 1

- **Einheit A:** 45 min locker
- **Einheit B:** 6 x 2 min zügig, 2 min locker
- **Einheit C:** 70 min locker

## Woche 2

- **Einheit A:** 45-50 min locker
- **Einheit B:** 4 x 5 min zügig, 3 min locker
- **Einheit C:** 75 min locker

## Woche 3

- **Einheit A:** 50 min locker
- **Einheit B:** 8 x 400 m Intervall, dazwischen locker traben
- **Einheit C:** 80 min locker, letzte 15 min moderat

## Woche 4 (Entlastung)

- **Einheit A:** 40 min locker
- **Einheit B:** 20 min zügig am Stück (nicht voll)
- **Einheit C:** 60 min locker

## Woche 5

- **Einheit A:** 50 min locker
- **Einheit B:** 5 x 5 min zügig, 2-3 min locker
- **Einheit C:** 85 min locker

## Woche 6

- **Einheit A:** 45 min locker + 6 kurze Steigerungen
- **Einheit B:** 3 x 10 min im geplanten Wettkampfrhythmus, 4 min locker
- **Einheit C:** 90 min locker

## Woche 7

- **Einheit A:** 45 min locker
- **Einheit B:** 10 x 1 min Intervall, 90 s locker
- **Einheit C:** 70 min locker mit 20 min moderat am Ende

## Woche 8 (Tapering)

- **Einheit A:** 35-40 min locker
- **Einheit B:** 3 x 3 min zügig, lang locker dazwischen
- **Einheit C:** Wettkampf GP Bern

---

## Ergänzende Einheiten (optional, aber sehr empfohlen)

1-2 Mal pro Woche 20-30 Minuten:

- **Rumpfspannung**
- **Hüftstabilität**
- **Waden/Fusskraft**
- **Mobilität Sprunggelenk/Hüfte**

Diese Ergänzung verbessert meist Laufökonomie und Belastungsverträglichkeit.

---

## Anpassung für Einsteiger

Wenn dir 3 Lafeinheiten zu viel sind:

- **Starte mit 2 Lafeinheiten**
- **Kürze die langen Läufe um 10-15 Minuten**
- **Halte die Entlastungswoche konsequent ein**

**Regel:** Lieber konstant trainieren als einzelne Hero-Einheiten.

---

## Rennwoche: worauf es ankommt

- **Keine neuen Reize mehr**
- **Schlaf priorisieren**
- **Gewohnte Ernährung beibehalten**
- **Renntempo vorab mental durchgehen**

So kommst du frisch an den Start und kannst dein Training abrufen.



SOL-ID Athletes World wünscht dir viel Erfolg und ein tolles Lauferlebnis. [www.sol-id.ch](http://www.sol-id.ch)