

Einführung

Du willst etwas Neues wagen? Willst dich herausfordern?
Und deine Grenzen kennen lernen?

Hast noch keine großen Erfahrungen im Matschrobben und
Strohballenklettern? Du hast aber Mut!

Dann ist es an der Zeit deinen MISSION MUDDER zu laufen!!



Wir haben für Dich einen Trainingsplan konzipiert. Als Ausgangsniveau solltest du 10 Kilometer am Stück laufen können. Dann sollte es kein Problem sein, deine Herausforderung anzunehmen. Wir begleiten dich und helfen dir dein Ziel zu erreichen. Am Ende bist du in der Lage von Null auf volle Distanz beim Mission Mudder zu laufen.

Denke daran, dich an die Unebenheiten zu gewöhnen. Laufe bei den Laufeinheiten nach Lust und Laune querfeldein, überquere kleine Bäche, nimm jede Pfütze mit oder robbe durch das Gras. Um deinen Gleichgewichtssinn zu schulen kannst du im Wald über liegende Baumstämme balancieren. Auch das Krafttraining lässt sich super in der Natur umsetzen, erschwere deine Kniebeugen z.B. mit einem kleinen Baumstamm. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt..

Der Trainingsplan soll Dich unterstützen und Dich auf deinen Lauf vorbereiten. Dabei sein ist alles: Nimm dich nicht zu ernst, sei kreativ und lebe dich aus. Schnappe dir deine Freundinnen und Freunde und verbringt lustige sportliche Stunden zusammen.

TRAININGSPLAN 1. BLOCK (1. bis 4. Woche)

	Ausdauertraining			Krafttraining		
	Check	Übung	Intensität	Check	Übung	Intensität
1. Woche	<input type="checkbox"/>	GA1: 10 km		<input type="checkbox"/>	Planks (2x30sec), Liegestützen (5x5), Burpees (2x10), Rudern (3x20), Lungen (je Seite 2x10min)	
	<input type="checkbox"/>	1h - „Laufen ohne Schnaufen“		<input type="checkbox"/>	Planks (2x30sec), Liegestützen (5x5), Burpees (2x10), Rudern (3x20), Lungen (je Seite 2x15)	
	<input type="checkbox"/>	IL: 2x 3 km, Tempo anziehen, dazwischen 1min gehen, zusätzlich jeweils 1km locker ein- & auslaufen				
2. Woche	<input type="checkbox"/>	GA1: 12 km		<input type="checkbox"/>	Planks (2x30sec), Liegestützen (5x5), Squats (3x20), Rudern (3x20), Lungen (je Seite 2x10min)	
	<input type="checkbox"/>	GA1: 8 km, zusätzlich zwischen km 3-6: 2x 1km GA2 einbauen		<input type="checkbox"/>	Planks (2x30sec), Liegestützen (5x5), Squats (3x20), Rudern (3x20), Lungen (je Seite 2x15)	
	<input type="checkbox"/>	IL: 4x 2 km, Tempo anziehen, dazwischen 30sec. gehen, zusätzlich jeweils 1km locker ein- & auslaufen				
3. Woche	<input type="checkbox"/>	GA1: 12 km		<input type="checkbox"/>	Planks (1x1 min), Planks seitwärts (je Seite 30sec), Liegestützen (3x10), Squats mit Gewicht (3x15), negative Klimmzüge (3x5)	
	<input type="checkbox"/>	10 km: variiere dein Tempo nach Lust und Laune, baue unterschiedliche Intensitäten ein, am Besten auch querfeld ein		<input type="checkbox"/>	Planks (1x1 min), Planks seitwärts (je Seite 30sec), Liegestützen (3x10), Squats mit Gewicht (3x15), negative Klimmzüge (3x5)	
	<input type="checkbox"/>	IL: 6x 300 m schnelles Tempo, dazwischen 1min gehen und bei jedem 5. Schritt eine Kniebeuge, jeweils 1 km ein- & auslaufen				
4. Woche	<input type="checkbox"/>	GA1: 14 km		<input type="checkbox"/>	Planks (1x1 min), Planks seitwärts (je Seite 30sec), Burpees (2x10), Lungen (je Seite 2x15), Klimmzüge (5x2)	
	<input type="checkbox"/>	Treppensteigen (3x5min) Alternativ: Bergläufe, je 1km ein-/auslaufen		<input type="checkbox"/>	Planks (1x1 min), Planks seitwärts (je Seite 30sec), Burpees (2x10), Lungen (je Seite 2x15), Klimmzüge (5x2)	
	<input type="checkbox"/>	IL: 6x 400m bis zur Erschöpfung, dazwischen 2min gehen und 10 Hampelmänner einbauen, jeweils 2km ein- /auslaufen				

DEIN 4-WOCHEN-ZIEL: 15km locker laufen, 20 Burpees



TRAININGSPLAN 2. BLOCK (5. bis 8. Woche)

	Ausdauertraining			Krafttraining		
	Check	Übung	Intensität	Check	Übung	Intensität
5. Woche	<input type="checkbox"/>	GA1: 15km		<input type="checkbox"/>	Planks (1x1min), Planks seitwärts (je Seite 30sec), Burpees (3x7), Rudern (3x20), Lungen (je Seite 2x15)	
	<input type="checkbox"/>	IL: 3x 2 km GA2, dazwischen 5 Burpees und 15 Squats		<input type="checkbox"/>	Planks (1x1min), Planks seitwärts (je Seite 30sec), Burpees (3x7), Rudern (3x20), Lungen (je Seite 2x15)	
	<input type="checkbox"/>	1 1/2 - „Laufen ohne Schnaufen“				
6. Woche	<input type="checkbox"/>	GA1: 13km, springe über Baumstämme, robbe unter Parkbänke durch, baue alles mit ein was dir auf der Strecke begegnet		<input type="checkbox"/>	Planks (1x1min), Planks seitwärts (je Seite 30sec), Klimmzüge (2x5), Burpees (3x7), Liegestützen (2x10), Squats mit Gewicht(3x20)	
	<input type="checkbox"/>	GA2: 6x1km, dazwischen 10 Liegestützen, jeweils 1km ein-/auslaufen		<input type="checkbox"/>	Planks (1x1min), Planks seitwärts (je Seite 30sec), Klimmzüge (2x5), Burpees (3x7), Liegestützen (2x10), Squats mit Gewicht(3x20)	
	<input type="checkbox"/>	50min Hügellauf (Alternativ: Treppen einbauen)				
7. Woche	<input type="checkbox"/>	GA1: 16 km		<input type="checkbox"/>	Planks (1x1min), Planks seitwärts (je Seite 30sec), Klimmzüge (3x2) & negative (3x5), Burpees (2x10), Rudern (3x25)	
	<input type="checkbox"/>	IL: 10x 500m zügig laufen, 2min Pause mit 15 Squats und 10 Liegestützen, jeweils 1km ein- /auslaufen		<input type="checkbox"/>	Planks (1x1min), Planks seitwärts (je Seite 30sec), Klimmzüge (3x2) & negative (3x5), Burpees (2x10), Rudern (3x25)	
	<input type="checkbox"/>	60min - „Laufen ohne Schnaufen“				
8. Woche	<input type="checkbox"/>	GA1: 17 km		<input type="checkbox"/>	Planks (1x1min), Planks seitwärts (je Seite 30sec), Klimmzüge (5x1) & negative (3x3), Liegestützen (3x10), Lungen (je Seite 2x15)	
	<input type="checkbox"/>	Treppenlauf: 3x5min, Aufwärmen: auf allen Vier Treppe hochkrabbeln (Alternativ zu den Treppen: Bergläufe)		<input type="checkbox"/>	Planks (1x1min), Planks seitwärts (je Seite 30sec), Klimmzüge (5x1) & negative (3x3), Liegestützen (3x10), Lungen (je Seite 2x15)	
	<input type="checkbox"/>	10km: variere dein Tempo nach Lust und Laune, baue unterschiedliche Intensitäten ein, am Besten auch querfeld ein				

DEIN 4-WOCHEN-ZIEL: 18km locker laufen, 25 Squats mit kleinen Baumstämmen



TRAININGSPLAN 3. BLOCK (9. bis 12. Woche)

	Ausdauertraining			Krafttraining		
	Check	Übung	Intensität	Check	Übung	Intensität
9. Woche	<input type="checkbox"/>	GA1: 20km, springe über Baumstämme, robbe unter Parkbänke durch, baue alles mit ein was dir auf deiner Strecke begegnet		<input type="checkbox"/>	Planks (2x1min), Planks seitwärts (je Seite 2x1min), Klimmzüge (5x2) & negative (3x7), Burpees (2x10), Liegestützen (3x 15), Lungen (je Seite 2x20)	
	<input type="checkbox"/>	IL: 6x1km zügig laufen, dazwischen 10 Liegestützen, 10 Burpees, 15 Squats		<input type="checkbox"/>	Planks (2x1min), Planks seitwärts (je Seite 2x1min), Klimmzüge (5x2) & negative (3x7), Rudern (3x20), Liegestützen (3x15), Lungen (je Seite 2x20)	
	<input type="checkbox"/>	Treppenlauf: 3x5min, jeweils 2km ein- /auslaufen (Alternativ: Berglauf)				
10. Woche	<input type="checkbox"/>	GA1: 20 km		<input type="checkbox"/>	Planks (2x1min), Planks seitwärts (je Seite 2x1min), Klimmzüge (5x2) & negative (3x7), Burpees (2x10), Liegestützen (3x 15)	
	<input type="checkbox"/>	IL: 4x2km zügig laufen, dazwischen 15 Liegestützen, 15 Burpees, 20 Squats		<input type="checkbox"/>	Planks (2x1min), Planks seitwärts (je Seite 2x1min), Klimmzüge (5x2) & negative (3x7), Rudern (3x20), Liegestützen (3x 15)	
	<input type="checkbox"/>	1 1/2h - „Laufen ohne Schnaufen“				
11. Woche	<input type="checkbox"/>	GA1: 15 km, mache deinen eigenen Mission Mudder Trainingslauf und baue alles ein worauf du gerade Lust hast		<input type="checkbox"/>	Planks (2x1min), Planks seitwärts (je Seite 2x1min), Klimmzüge (5x2) & negative (3x7), Burpees (2x10), Liegestützen (3x 15)	
	<input type="checkbox"/>	Treppenlauf 3x5min, jeweils 2km ein- /auslaufen (oder Berglauf)		<input type="checkbox"/>	Planks (2x1min), Planks seitwärts (je Seite 2x1min), Klimmzüge (5x2) & negative (3x7), Burpees (2x10), Liegestützen (3x 15)	
	<input type="checkbox"/>	IL: 8x1km locker laufen, dazwischen 15 Liegestützen, 10 Burpees, 20 Squats				
12. Woche	<input type="checkbox"/>	Zu Beginn der Woche: 3x 1km zügiges laufen, dazwischen 1min gehen, je 1km ein- / auslaufen		<input type="checkbox"/>	Planks (2x1min), Planks seitwärts (je Seite 2x1min), Liegestütze (2x15), Klimmzüge (10x2)	
	<input type="checkbox"/>	Mitte der Woche: 10km locker laufen		<input type="checkbox"/>	Ab 3 Tage vor dem Mission Mudder KEIN Krafttraining mehr! Gönn deinen Muskeln eine Regenerationszeit!!	
	<input type="checkbox"/>	Tag vor dem Wettkampf: Vorbelastung, 2-3km locker laufen				

DEIN 4-WOCHEN-ZIEL: DEIN MISSION MUDDER LAUF 2015



Es soll Dein Lauf werden? Hier hast du deinen persönlichen Mission Mudder Trainings Guide!

Fordere deine Ausdauer, Stärke, Willenskraft und Teamfähigkeit. DU hast dich für deinen Mission Mudder Lauf entschieden: DEIN Lauf – Keine Gnade! Verliere keine Zeit und trainiere um fit zu sein und um deine Vorfreude noch weiter auszubauen. Um optimal darauf vorbereitet zu sein, wollen wir dir Anregungen, Tipps und ein kleines Hintergrundwissen verschaffen, damit du die Ziellinie mit einem Mission Mudder Sieger Gesicht überqueren kannst.

Also nichts wie ran, keine Zeit verlieren und immer Spaß am Training haben.

Rule #1: Know your resources

„Mache dich mit den Ausdauerarten vertraut. Baue deine Grundlagenausdauer auf und lerne mit unterschiedlichen Belastungen, durch Intervalltraining, gut umzugehen. Bereite dein Herz- Kreislaufsystem auf deinen Hindernislauf vor.“

Grundlagenausdauer (GA)

Deine Grundlagenausdauer soll dir helfen, eine Widerstandskraft bei längeren Belastungen aufzubauen. Sie stellt die Basis für dein Training da. Freunde dich mit der GA an, denn diese soll dich deinen ganzen Lauf über begleiten um

die Distanzen von 9km oder 18km durchhalten zu können.

Die Unterteilung in Grundlagenausdauer 1 (GA1) und Grundlagenausdauer 2 (GA2), wird vorgenommen, um die Intensitäten des Laufes zu definieren. Steht ein Training mit GA1 an, so wird in einem lockeren Tempo gelaufen. Als Anhaltspunkt kann man sich an dem Motto „Laufen ohne Schnaufen“ orientieren. Begleitet dich GA2, wird das Lauftempo schneller als beim GA1 Training. Erhöhe die Intensität des Laufens. Aber total erschöpft solltest du das Training nicht beenden.

Intervalltraining (IL)

Bei dem Intervalltraining wird die Strecke nicht in einem kontinuierlichen Tempo gelaufen, sondern in Abschnitte eingeteilt. Hier darfst du gerne deine Kreativität und Wünsche miteinbauen. Zwischen Strecken die zügig gelaufen werden (hohe Laufgeschwindigkeit) folgen Abschnitte im GA1 Tempo, also lockeres laufen oder Abschnitte in welchen nur gegangen wird. Gerade für den Mission Mudder Lauf ist dieses Training von großer Bedeutung. Der Wechsel von Laufstrecke und Hindernissen beansprucht das Herz- Kreislaufsystem enorm. Durch das Intervalltraining wird der Körper auf die unterschiedlichen Stoffwechselläufe innerhalb eines Laufes vorbereitet.

Rule #2: Obstacle is your challenge

„Um die Hindernisse mit einer Leichtigkeit zu überqueren, bringe deine Muskeln zum brennen. Trainiere unsere ausgewählten Übungen und kämpfe um den Preis: „Die elegantesten Hindernisüberquerung.“

Dreck schadet Net! Um deine Vorfreude zu steigern und dich auf den Lauf optimal vorzubereiten, laufe nicht nur geteerte Wege oder vorgesehene Feldwege. Die Natur hat so viel zu bieten, lebe das Erkundungskind in dir aus und laufe auch mal quer Feld ein. Ob Bach, Pfütze oder Schlammloch alles darf mit eingebaut werden. Auch Strohbälle, Parkbänke oder liegende Baumstämme eignen sich super um den Lauf aufzupeppen. Klettere oder Krieche über und unter alles was du unterwegs antriffst (Natürlich nur, wenn keine schlimme Gefahr ausgeht!).

Planks:

Ausgangsstellung: Unterarmstütz / Planks seitwärts: seitlich auf einen Unterarm abstützen, Beine werden ausgestreckt, Bauch und Gesäß angespannt. Drücke dich aus den Schultern raus. Der andere Arm kann auf dem Körper abgelegt oder als Unterstützung für die Balance auf dem Boden abgesetzt werden.

Ausführung: Die Position wird über eine bestimmte Zeitspanne gehalten. Dabei ist zu achten, dass der ganze Körper angespannt ist. Das Gesäß anspannen, Bauch festmachen (dadurch Hohlkreuz vermeiden) und Schulterblätter nach unten ziehen.

Rudern:

Ausgangsstellung: Beide Beine stehen parallel auf dem Boden. Du gehst etwas in die Knie (ca. 110° Winkel) und beugst den Oberkörper leicht nach vorne. Dieser sollte gerade sein, Schultern nach unten ziehen und Bauch anspannen.

Ausführung: Es werden Gewichte in die Hände genommen (können Hanteln oder auch gefüllte Plastikflaschen sein). Arme hängen nach unten. Die Ellbogen werden eng am Körper nach oben gezogen. Die Schulterblätter ziehen sich zusammen. (Stelle dir vor, dass du eine Nuss zwischen den Schulterblättern knacken wollen).

Liegestützen:

Ausgangsstellung: Hände befinden sich parallel zueinander auf dem Boden, Finger leicht gespreizt. Beine nach hinten ausgestreckt aufstellen. Körper erhebt sich vom Boden. Die Schultern sollten dann sich über den Händen befinden.

Ausführung: Absenken des Körpers bis kurz vor dem Boden (kein Ablegen) durch Beugung der Arme, anschließend kontrolliertes Drücken der Arme, dass die Ausgangsstellung wieder erreicht wird. Während der ganzen Ausführung wird der Bauch angespannt und der Kopf bildet die Verlängerung zu der Wirbelsäule.

Klimmzüge:

Ausgangsstellung: Hierfür benötigst du eine feste horizontale Stange, am besten so hoch, dass du dich gerade so an dieser festhalten kannst. Alternativ, bei niedrigeren Stangen können die Beine angewinkelt werden. Hände umfassen die Stange schulterbreit. Der Körper hängt ausgestreckt an der Stange.

Ausführung: Das eigene Körpergewicht wird nun an den Armen nach oben gezogen bis die Nasespitze sich über der Stange befindet. Beim Herunterlassen die Schultern nicht „ausgehängen“, das bedeutet, dass du dich nicht ganz in die Arme fallen lassen sollst. Eine kleine Grundspannung ist immer vorhanden.

Vereinfachung: Solltest du noch keinen Klimmzug hinbekommen, kann eine zweite Person dich unterstützen, indem du die Knie beugst und der Andere dich an den Unterschenkel unterstützend nach oben drückt.

Negative Klimmzüge:

Ausgangsstellung: Siehe Klimmzüge, jedoch wird mit gebeugten Armen begonnen. Das heißt, der Kopf befindet sich schon über der Stange.

Ausführung: Von der Ausgangsstellung aus lässt du dich ganz langsam (3-5sec) Stück für Stück nach unten ab. Je langsamer und kontrollierter die Abwärtsbewegung, desto effektiver wird die Übung. Anschließend kannst du hoch in die Ausgangsstellung springen und wieder von vorne anfangen.

Rule #3: Have a Break

Bei dem Krafttraining sind die Pausen genauso wichtig wie das Training selbst. Bei dem Mission Mudder sind die verschiedensten Hindernisse zu überwinden und bei jedem Hindernis müssen deine Muskeln arbeiten. Du brauchst keine Maximalkraft wie ein Gewichtheber, sondern vielmehr eine gute Kraftausdauer um auch das letzte Hindernis mit Bravour zu meistern.

Zwischen den einzelnen Sätzen sind die Pausen eher kurz (20-30 Sekunden) zu halten. Wenn du den darauffolgenden Satz nicht mehr sauber ausführen kannst, verlängere die Pause. Die Pause zwischen zwei Übungen sollte eine Minute nicht überschreiten. Optimaler Weise liegen jeweils 2 bzw. 3 Tage dazwischen.

Kniebeugen:

Ausgangsstellung: Füße stehen parallel und hüftbreit auf dem Boden. Die Füße sind ein wenig nach außen gedreht.

Ausführung: Absenken des Körpers durch Beugung der Knie. Wichtig ist die korrekte Körperhaltung. Während der ganzen Übung solltest du immer deine Fußspitzen sehen können, das bedeutet die Knie werden nicht nach vorne geschoben, sondern du setzt dich nach hinten ab, als ob du auf eine Toilette musst. Währenddessen geht der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne. Als Gedächtnishilfe kann man sich vorstellen, dass die Schultern und die Knie immer durch eine zum Boden orthogonale Platte verlaufen.

Rule #4: Your No Goes

1. unsaubere Ausführung: die Übungen kontrolliert ausführen
2. zu wenig Grundspannung: während allen Übungen ist es wichtig eine Grundspannung aufzubauen: Bauchnabel leicht nach innen ziehen, Schulterblätter nach unten ziehen, Gesäß anspannen und Halswirbelsäule als Verlängerung der Wirbelsäule halten
3. zu schnelle Ausführung: die Übungen langsam ausführen nicht hektisch werden (Ausnahme schnelle Übungen)

Burpees:

Ausgangsstellung: Hockstand bei dem die Hände parallel auf dem Boden sich befinden.

Ausführung: nach hinten springen zur Ausgangslage der Liegestütze. Das Gewicht liegt auf den Armen. Ausführen einer Liegestütze und wieder nach vornspringen in die Hockposition. Anschließend einen Strecksprung dran hängen. Optimaler Weise gehen die Sprünge fließend ineinander über.

Lunges:

Ausgangsstellung: Ausfallschritt, Abstand der Füße ca. 1m, Zehenspitzen zeigen nach vorne.

Ausführung: Der Körper wird abgesenkt, indem das hintere Knie Richtung Boden geführt wird und eine Beugung im vorderen Knie stattfindet. Beim Wiederaufrichten liegt die Hauptlast auf dem vorderen Bein. Das hintere dient der Stabilisation.

Rule #5: No Gain with Pain

Übertraining ist ein sehr ernstzunehmendes Thema. Das ehrgeizige Erreichen eines Zieles lässt uns über die Warnsignale unseres Körpers hinweg sehen. Anzeichen wie erhöhter Puls am Morgen oder eine verringerte physische Leistung werden nicht wahrgenommen oder bewusst ignoriert. Übertraining tritt dann auf, wenn dein Körper zu vielen Trainingsreizen ausgesetzt ist und keine Zeit hat sich zu erholen. Hier kann das Prinzip der Superkompensation nicht mehr greifen: Auf eine Belastung folgt zunächst ein Leistungsabfall mit anschließender Regenerationsphase. Um eine erneute Belastung besser zu meistern, kompensiert dein Körper über sein altes Leistungsniveau. Erholst du dich allerdings nicht und gibst deinem Körper keine Zeit auf das Training zu reagieren, so wird dein Leistungsniveau unweigerlich absinken. Deshalb immer daran denken: Training ist nicht alles! Wenn du merkst es geht nicht mehr und du kannst deine Leistung nicht mehr abrufen, dann verkürze die Trainingseinheit oder lass sie sogar ganz ausfallen, um bei der nächsten wieder mit voller Energie dabei zu sein.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Training
und unvergessliche Momente bei
deinem Mission Mudder Lauf!

„You can't really be strong until you see a funny side to things” – Ken Kesey

Übungen aus dem Trainingsplan:

Planks:



Burpees:



Liegestützen:



Squats:



Klimmzüge:



Lunges:



Rudern:



Deine Mission Mudder Kombiübungen:

Kombi I:



Kombi II:

