

TRAININGSPLAN

FÜR FORTGESCHRITTENE LAUFEINSTEIGER

WOCHE 1

vom _____ bis _____

	TRAINING	ERLEDIGT
MONTAG	Ruhetag	
DIENSTAG	Ruhetag	
MITTWOCH	10 - 15 min Einlaufen 25 - 40 min Dauerlauf: 1. Gang, alle 4:40 min eine Steigerung über 20 s. 10 - 15 min Auslaufen 15 min Dehnen	
DONNERSTAG	Ruhetag	
FREITAG	50 - 75 min Dauerlauf: 1. Gang, 3-4 Steigerungen über 60m mit Gehpause zurück 20 min Stabi-Training	
SAMSTAG	Ruhetag	
SONNTAG	45 - 75 min Dauerlauf total: 3-5x [12 min Dauerlauf 1. Gang + 3 min Dauerlauf 2. Gang], 3-4 Steigerungen über 60 m mit Gehpause zurück 20 - 40 min Stabi-Training & Dehnen	

LAUFWISSEN & TIPPS:

- Eine Steigerung ist ein Lauf über ca. 60-150 m (die Länge kann variieren), bei dem Du das Tempo schrittweise steigertest. Du startest mit lockerem Tempo im 1. Gang und steigertest das Tempo Stück für Stück bis zum Sprint (5. Gang).
- Wer nur Zeit für zwei Trainings hat, lässt das Programm von Sonntag ausfallen.
- Wer nur Zeit für ein Training hat, wählt zwischen dem Trainingsprogramm von Mittwoch oder Sonntag.

TRAININGSPLAN

FÜR ERFAHRENE LÄUFER

WOCHE 1

vom _____ bis _____

	TRAINING	ERLEDIGT
MONTAG	Ruhetag	
DIENSTAG	10 - 15 min Einlaufen 40 - 50 min Dauerlauf: 1. Gang, alle 4:30 min eine Steigerung über 30 s. 10 - 15 min Auslaufen 15 - 25 min Dehnen	
MITTWOCH	15 min Einlaufen 10 min Lauf-ABC: 5 - 8 Steigerungen über 100 m mit Trabpause zurück 45 - 70 min Dauerlauf: 1. Gang, 3 Steigerungen über 80 m 20 - 30 min Stabi-Training	
DONNERSTAG	Ruhetag	
FREITAG	15 min Einlaufen 3 Steigerungen über 100 m mit Trabpause 4-8-6-(5) min Dauerlauf: 3. Gang mit je 4 min Trabpause zwischen den 3. Gang-Intervallen 15 - 30 min Dauerlauf: 1. Gang 5 min Dehnen	
SAMSTAG	65 - 75 min Dauerlauf: 1. Gang, 3-4 Steigerungen über 100 m mit Geh- oder Trabpause zurück 20 - 40 min Stabi-Training & Dehnen	
SONNTAG	75 - 90 min Dauerlauf: 1. Gang bis 2. Gang im hügeligen Gelände, 3-4 Steigerungen über 80 m mit Geh- oder Trabpause zurück 10 - 20 min Dehnen	

LAUFWISSEN & TIPPS:

- **FREITAG:** Du läufst bei diesem Training alles an einem Stück, es variiert nur das Tempo. Das letzte 5 min GA2-Intervall ist optional, Du kannst das Training auch bereits nach dem 6 min GA2-Intervall beenden.
- Wer nur Zeit für vier Trainings hat, lässt das Programm von Samstag ausfallen.
- Wer nur Zeit für drei Trainings hat, absolviert die Trainings von Dienstag, Freitag und Sonntag.