

# TRAININGSPLAN

## FÜR FORTGESCHRITTENE LAUFEINSTEIGER

**WOCHE 8**  
**ERHOLUNGSWOCHE**

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Diese Woche steht wieder eine Erholungswoche auf dem Trainingsplan nach drei fordernden Wochen und du darfst es locker angehen lassen. Wichtig für die Steigerung deiner Fitness ist auch deine Regeneration und diese Woche liegt der Fokus genau darauf.

	TRAINING	ERLEDIGT
<b>MONTAG</b>	Ruhetag	
<b>DIENSTAG</b>	<b>15 min Einlaufen</b> <b>10 min Lauf-ABC:</b> 4–5 Steigerungen über 60 m mit Gehpause zurück <b>40–50 min Dauerlauf:</b> 1. Gang <b>20–30 min Stabi-Training + Dehnen</b>	
<b>MITTWOCH</b>	Ruhetag	
<b>DONNERSTAG</b>	<b>45–60 min Dauerlauf total:</b> = 3–4x [12 min Dauerlauf 1. Gang + 3 min Dauerlauf 2. Gang], 4 Steigerungen über 60 m mit Gehpause zurück <b>20–30 min Stabi-Training + Dehnen</b>	
<b>FREITAG</b>	Ruhetag	
<b>SAMSTAG</b>	<b>50–75 min Dauerlauf:</b> 1. Gang im hügeligen Gelände*, 4–5 Steigerungen über 80 m mit Gehpause zurück <b>20–30 min Dehnen</b>	
<b>SONNTAG</b>	Ruhetag	

\* Wenn du keine hügelige Strecke in der Nähe hast, dann nutze einfach Brücken und Treppen und laufe bei Bedarf mehrfach dieselbe Brücke/Treppe hoch. Ebenso kannst du einen Anstieg mehrfach hochlaufen, um hügeliges Gelände zu simulieren.

**LAUFWISSEN & TIPPS:**

- Wer nur Zeit für zwei Trainings hat, lässt das Programm von Donnerstag oder Samstag ausfallen.
- Wer nur Zeit für ein Training hat absolviert das Trainingsprogramm von Dienstag.

# TRAININGSPLAN

## FÜR ERFAHRENE LÄUFER

**WOCHE 8**  
**ERHOLUNGSWOCHE**

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Diese Woche steht wieder eine Erholungswoche auf dem Trainingsplan nach drei fordernden Wochen und du darfst es locker angehen lassen. Wichtig für die Steigerung deiner Fitness ist auch deine Regeneration und diese Woche liegt der Fokus genau darauf.

	TRAINING	ERLEDIGT
<b>MONTAG</b>	Ruhetag	
<b>DIENSTAG</b>	<b>15 min Einlaufen:</b> 10–15 min Lauf-ABC, 5-6 Steigerungen über 100 m mit Geh- oder Trabpause zurück <b>50–60 min Dauerlauf:</b> 1. Gang <b>20–30 min Stabi-Training + Dehnen</b>	
<b>MITTWOCH</b>	Ruhetag	
<b>DONNERSTAG</b>	<b>60–75 min Dauerlauf total:</b> = 4–5x [5 min Dauerlauf 1. Gang + 10 min Dauerlauf 2. Gang], 3–4 Steigerungen über 80 m mit Geh- oder Trabpause zurück <b>20–40 min Stabi-Training + Dehnen</b>	
<b>FREITAG</b>	Ruhetag	
<b>SAMSTAG</b>	<b>15 min Einlaufen:</b> 3–4 Steigerungen über 80 m mit Trabpause, 4–6–8–10 min Dauerlauf 3. Gang mit je 4 min Trabpause zwischen den 3. Gang-Intervallen <b>15–20 min Auslaufen</b> <b>15–20 min Dehnen</b>	
<b>SONNTAG</b>	<b>65–80 min Dauerlauf:</b> 1. Gang im hügeligen Gelände*, 4–5 Steigerungen über 80 m mit Geh- oder Trabpause zurück <b>20–30 min Stabi-Training</b>	

\* Wenn du keine hügelige Strecke in der Nähe hast, dann nutze einfach Brücken und Treppen und laufe bei Bedarf mehrfach dieselbe Brücke/Treppe hoch. Ebenso kannst du einen Anstieg mehrfach hochlaufen, um hügeliges Gelände zu simulieren.

**LAUFWISSEN & TIPPS:**

- Wer nur Zeit für drei Trainings hat, lässt das Programm von Donnerstag ausfallen.