

Trainingsplan – 12 Wochen (Anfänger)

	Woche 1: 12 km	Woche 2: 13 km	Woche 3: 14.5 km	Woche 4: 14.5 km
Mo	I: 70-80% max. HF; U: 2 km	I: 70-80% max. HF; U: 2 km	I: 70-80% max. HF; U: 2.5 km	I: 70-80% max. HF; U: 2.5 km
Di	Pause	Pause	Pause	Pause
Mi	Kraftausdauer	Kraftausdauer	Kraftausdauer	Kraftausdauer
Do	Fahrtspiel Da: 45 Min; U: ca. 4 km	Fahrtspiel Da: 45 Min; U: ca. 4.5 km	Fahrtspiel Da: 45 Min; U: ca. 5 km	Fahrtspiel Da: 45 Min; U: ca. 5 km
Fr	Pause	Pause	Pause	Pause
Sa	I: 60-70% max. HF; U: 6 km	I: 60-70% max. HF; U: 6.5 km	I: 60-70% max. HF; U: 7 km	I: 60-70% max. HF; U: 7 km
So	Pause	Pause	Pause	Pause

	Woche 5: 16 km	Woche 6: 17.6 km	Woche 7: 19.4 km	Woche 8: 19.4 km
Mo	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching
Di	Kraftausdauer	Kraftausdauer	Kraftausdauer	Kraftausdauer
Mi	Intervall – U: 4 x 200 m; Da: 20-40 Sek.; Lohnende Pause	Intervall – U: 4 x 200 m; Da: 20-40 Sek.; Lohnende Pause	Intervall – U: 4 x 200 m; Da: 20-40 Sek.; Lohnende Pause	Intervall – U: 4 x 200 m; Da: 20-40 Sek.; Lohnende Pause
Do	I: 75-85% max. HF; U: 5.5 km	I: 75-85% max. HF; U: 6 km	I: 75-85% max. HF; U: 6.6 km	I: 75-85% max. HF; U: 6.6 km
Fr	Pause	Pause	Pause	Pause
Sa	I: 60-70% max. HF; U: 7.7 km	I: 60-70% max. HF; U: 8.5 km	I: 60-70% max. HF; U: 9.5 km	I: 60-70% max. HF; U: 9.5 km
So	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 2 km	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 2.2 km	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 2.5 km	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 2.5 km

Trainingsplan – 12 Wochen (Anfänger)

	Woche 9: 16 km	Woche 10: 16 km	Woche 11: 16 km	Woche 12
Mo	Pause	Pause	Pause	Pause
Di	Kraftausdauer	Kraftausdauer	Kraftausdauer	I: 60-70% max. HF; U: 11 km
Mi	I: 80% max. HF; U: 2 km	I: 85% max. HF; U: 2 km	I: 90% max. HF; U: 2 km	Kraftausdauer
Do	Intervall U: 5 x 200 m; P: 2 Min	Intervall U: 5 x 200 m; P: 1 Min	Intervall U: 10 x 100 m; P: 1 Min	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 3 km
Fr	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching
Sa	Da: 7 Min/km; U: 10 km	Da: 6:30 Min/km; U: 10 km	Da: 6 Min/km; U: 10 km	Wettkampf
So	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 3 km	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 3 km	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 3 km	Wettkampf

Legende:

I = Intensität

Di = Dichte (Pausen)

Da = Dauer

U = Umfang

Zur Feststellung Ihres maximal Pulses (max. HF) nehmen Sie folgende

Faustformel:

$$\text{max. HF} = 220 - \text{Lebensalter}$$

