

Trainingsplan für Läufer mit Grundkondition – 12 Wochen

	Woche 1: 29.5 km	Woche 2: 32.25 km	Woche 3: 33.25 km	Woche 4: 36.5 km
Mo	Da: 7 Min/km; U: 4.5 km	Da: 7 Min/km. HF; U: 5 km	I: 80% max. HF; U: 5 km	I: 80% max. HF; U: 5.5 km
Di	I: 60-70% max. HF; U: 7 km	I: 70-75% max. HF; U: 8 km	Da: 6:30 Min/km; U: 8 km	Da: 6:30 Min/km; U: 9 km
Mi	Pause	Pause	Ganzkörperkrafttraining	Ganzkörperkrafttraining
Do	Intervall - U: 4 x 1000 m; Di: 5 x 500 m; Da: 7 Min/km	Intervall – U: 3 x 1500 m; Di: 4 x 500; Da: 6.45 Min/km	Intervall - U: 4 x 1000 m; Di: 5 x 700 m; I: 80% max. HF	Intervall - U: 4 x 1200 m; Di: 5 x 700 m; I: 80% max. HF
Fr	Stretching	Stretching	Pause	Pause
Sa	I: 60-70% max. HF; U: 11.5 km	I: 70-75% max. HF; U: 12.75 km	I: 70-75% max. HF; U: 12.75 km	I: 70-75% max. HF; U: 14 km
So	Pause	Pause	Pause	Pause

	Woche 5: 40 km	Woche 6: 44 km	Woche 7: 44 km	Woche 8: 44.5 km
Mo	I: 80% max. HF; U: 6 km	Ganzkörperkrafttraining	Ganzkörperkrafttraining	Ganzkörperkrafttraining
Di	Da: 6:30 Min/km; 10 km	I: 85% max. HF; U: 5 km	I: 90% max. HF; U: 5 km	I: 90% max. HF; U: 5.5 km
Mi	Ganzkörperkrafttraining	Da: 6:30 Min/km; U: 10 km	Da: 6 Min/km; U: 10 km	Da 5:30 Min/km; U: 10 km
Do	Intervall – U: 4 x 1250 m; Di: 7 x 500 m; I: 80% max. HF	Fahrtspiel Da: 60 Min; U: ca. 10 km	Fahrtspiel Da: 50 Min; U: ca. 10 km	Fahrtspiel Da: 40 Min; U: ca. 10 km
Fr	Pause	Stretching	Stretching	Stretching
Sa	I: 70-75% max. HF; U: 15.5 km	I: 80% max. HF; U: 16 km	I: 85% max. HF; U: 16 km	I: 85% max. HF; U: 16 km
So	Pause	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 3 km	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 3 km	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 3 km

Trainingsplan für Läufer mit Grundkondition – 12 Wochen

	Woche 9: 44.5 km	Woche 10: 50 km	Woche 11: 55 km	Woche 12:
Mo	Pause	Pause	Pause	Pause
Di	I: 85% max. HF; U: 5.5 km	I: 90% max. HF; U: 5 km	I: 90% max. HF; U: 5.5 km	U: 8 km; Da: 5:30 Min/km
Mi	Da: 5:30 Min/km; U: 10 km	U: 11 km; Da: 5:30 Min/km	U: 12.1 km; Da: 5 Min/km	Ganzkörperkrafttraining
Do	Fahrtspiel Da: 40 Min; U: ca. 10 km	Intervall – U: 6 x 1000 m; Di: 8 x 700 m; I: 85% max. HF	Intervall – U: 6 x 1200 m; Di: 8 x 650 m; I: 85% max. HF	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 4 km
Fr	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching
Sa	I: 85% max. HF; U: 16 km	U: 18.5 km; Da: 5:30 Min/km	U: 21 km; Da: 5 Min/km	Wettkampf
So	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 3 km	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 4 km	Regenerationslauf I: 50% max. HF; U: 4 km	Wettkampf

Legende:

I = Intensität

Di = Dichte (Pausen)

Da = Dauer

U = Umfang

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

Faustformel:

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

