

Mit diesem Trainingsplan kannst Du als Fortgeschrittener sofort beginnen!

Du kannst natürlich, je nach sportlicher Verfassung, schon mit der 2. oder mit der 3. Woche beginnen. Natürlich kann es sein, dass dieser Trainingsplan für Dich ein wenig zu zeitaufwendig sein könnte. Dann musst Du dich nicht strickt an die Angaben halten. Wenn Du meinst, eine Trainingseinheit überspringen zu können, dann tun es ruhig! Dieser Trainingsplan ist nur als Beispiel zu sehen.

Ändern Ihn so um, wie es Dir passt. Aber Vorsicht! Das Training soll effektiv bleiben!

Hinweis:

Bevor Du mit dem Lauftraining beginnst solltest Du dich bei deinem Hausarzt auf Deine Fitness untersuchen lassen.

Legende:

IDL = langer Dauerlauf, DL = Dauerlauf, lg DL = langsamer Dauerlauf, s L = schneller Dauerlauf

1. Woche (20km)			
Wochentag	km	Art	Dauer
Mo	5	DL	30min
Di	-	-	-
Mi	5	DL	30min
Do	-	-	-
Fr	-	-	-
Sa	5	DL	30min
So	5	DL	30min

Bemerkung: Lauf ruhig und locker.

2. Woche (21km)			
Wochentag	km	Art	Dauer
Mo	-	-	-
Di	-	-	-
Mi	7	DL	45min
Do	-	-	-
Fr	7	DL	45min
Sa	-	-	-
So	7	DL	45min

Bemerkungen:

Keine Besonderheiten.

3. Woche (23km)			
Wochentag	km	Art	Dauer
Mo	-	-	-
Di	-	-	-
Mi	7	DL	45min
Do	-	-	-
Fr	7	DL	45min
Sa	-	-	-
So	9	lgDL	60min

Bemerkungen:

Am Sonntag ist ein schöner langsamer und ruhiger Lauf vorgesehen.

4. Woche (26km)			
Wochentag	km	Art	Dauer
Mo	-	-	-
Di	-	-	-
Mi	7	DL	45min
Do	-	-	-
Fr	-	-	-
Sa	8	DL	50min
So	11	lgDL	75min

Bemerkungen:

Der lange erholsame Lauf zum Abschluss der Woche wird Woche für Woche immer länger.

5. Woche (29km)			
Wochentag	km	Art	Dauer
Mo	-	-	-
Di	-	-	-
Mi	7	DL	45min
Do	-	-	-
Fr	-	-	-
Sa	9	sL	50min
So	13	lgDL	90min

Bemerkungen:

Am Samstag ist ein sehr schneller Lauf vorgesehen.

6. Woche (29km)			
Wochentag	km	Art	Dauer
Mo	-	-	-
Di	-	-	-
Mi	7	DL	45min
Do	-	-	-
Fr	-	-	-
Sa	9	sL	50min
So	13	lgDL	90min

Bemerkungen:

Samstag ist wieder Tempo angesagt!

7. Woche (36km)			
Wochentag	km	Art	Dauer
Mo	7	DL	45min
Di	-	-	-
Mi	7	DL	45min
Do	-	-	-
Fr	9	sL	50min
Sa	-	-	-
So	13	lgDL	90min

Bemerkungen:

Dieses Mal gibt's den Tempolauf am Freitag! (Schon daran gewöhnt ;-) ?

8. Woche (31km)			
Wochentag	km	Art	Dauer
Mo	-	-	-
Di	7	DL	45min
Mi	-	-	-
Do	-	-	-
Fr	11	sL	60min
Sa	-	-	-
So	13	lgDL	90min

Bemerkungen:

Achtung! Am Freitag mehr als 10km Tempolauf!

9. Woche (42km)			
Wochentag	km	Art	Dauer
Mo	-	-	-
Di	11	sL	60min
Mi	-	-	-
Do	11	FL	65min
Fr	7	DL	45min
Sa	-	-	-
So	13	lgDL	90min

Bemerkungen:

Dienstag ist wieder Tempo angesagt! Donnerstag: 5x1km Spurten, am Anfang, dazwischen und am Ende laufen Sie 1km deutlich erholsam langsam!

10. Woche (28km)			
Wochentag	km	Art	Dauer
Mo	-	-	-
Di	11	lgDL	75min
Mi	-	-	-
Do	-	-	-
Fr	7	FL	45min
Sa	-	-	-
So	10	WK	50min

Bemerkungen:

Nach diesem Training könnten Sie es ja nun vielleicht wagen, sich auf einen Halbmarathon vorzubereiten!

Geschafft, Super