

**Trainingszeitraum:**

Oktober 2005 - 21. Mai 2006 (ca. 33 Wochen)

**Wichtige Voraussetzung:**

Sie sind gesund und können längere Zeit ohne Beschwerden (45min bis 1h) gehen und haben idealer Weise schon Vorerfahrung im Laufen!

Dieser Plan ist speziell auf Anfänger ausgerichtet und kann Ihnen lediglich einen möglichen Weg aufzeigen.

Sie sollten ihn Ihren persönlichen Bedingungen entsprechend anpassen (in Absprache mit Ihrem Gruppenleiter).

Also das Ganze bitte locker angehen und sich vor allem nicht übernehmen, das ist das Wichtigste!

Ist Laufen momentan eine zu große Belastung für ihren Körper (Herz-Kreislauf, Gelenke,...), sollten sie mit Walking beginnen.

**Ablauf des Trainingsprogramms:**

Es ist zu empfehlen, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung in Anspruch zu nehmen, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen.

Ihr Trainingsprogramm ist auf 33 Wochen ausgelegt. Jede zweite Woche findet ein Training mit Anleitung in der Laufgruppe statt, ansonsten trainieren sie selbstständig nach Trainingsplan.

**Durchführung der Trainingseinheiten:**

Laufen Sie zur besseren Kontrolle und Einschätzung ihrer Trainingsleistung mit Pulsgurt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die angegebenen Werte in Ihrem Trainingsplan nicht überschritten werden.

Die Laufgeschwindigkeit wird im Trainingsplan in Prozent der maximalen Herzfrequenz angegeben (wie Sie Ihre persönlichen Werte errechnen erfahren Sie am Blattende).

Sie sollten dreimal pro Woche trainieren. Am sinnvollsten gestaltet sich hierbei eine Abwechslung von Belastung und Entlastung (Trainingstag - Ruhetag).

Bei allen Trainingseinheiten sollte ein Aufwärmen, dem eigentlichen Trainingshauptteil vorangehen. Dies sollte einen Teil lockeres Bewegen (zur Erwärmung), sowie einen Teil mit Dehnübungen beinhalten. Optimal ist es ab und zu ein Kräftigungsprogramm mit Schwerpunkt Stabilisation vor dem Hauptteil des Trainings einzufügen. Am Ende jeder Trainingsbelastung sollte nochmals eine Gehphase oder lockeres Joggen (Cool Down) angegliedert werden.

**Allgemeines:**

Schauen Sie sich ihren Trainingsplan immer zwei Wochen im Voraus an, damit Sie bei Fragen auf ihren Lauftreffleiter zugehen können.

Die Trainingseinheiten, die als Gruppentraining durchgeführt werden, können sich inhaltlich von denen in ihrem Trainingsplan angegebenen, unterscheiden. Dies liegt im Ermessen ihrer Gruppenleiter.


Von Zeit zu Zeit finden sie die Angabe "Cross-Training" in ihrem Trainingsplan. Damit ist eine Alternativsportart gemeint. Bspw. Radfahren, Inline-Skaten, Schwimmen, etc....



## Erklärungen

### Lauftempo:

Das Lauftempo wird anhand ihres Pulses bestimmt. Es gibt 4 Tempostufen

	Power	1	2	3	4
	<b>Prozent der maximalen Herzfrequenz: Frauen: 226 minus Lebensalter Männer 220 minus Lebensalter</b>	50 - 65 %	65 - 75 %	75 - 85 %	> 85 %
<b>Atmung</b>	Atmung kaum wahrnehmbar, Unterhaltung locker möglich	Atmung wahrnehmbar, Unterhaltung möglich	Atmung deutlicher wahrnehmbar, kurze Unterhaltung möglich	Atmung intensiv spürbar, Unterhaltung nur noch angestrengt möglich	

Ihren persönlichen Trainingspuls berechnen sie nach folgender Formel:

$$\text{THF} = (\text{HFmax} - \text{HFRuhe}) \times \text{TB} + \text{HFRuhe}$$

THF = Trainingsherzfrequenz

HFmax = 220 bzw 226 (Frauen) Schläge pro Min. - Lebensalter

HFRuhe = Ruheherzfrequenz; TB = Trainingsbereich in Prozent

Ihre Ruheherzfrequenz bekommen Sie, indem Sie ihren Puls direkt morgens noch vor dem Aufstehen messen.

Es empfiehlt sich an drei Tagen zu messen und daraus einen Mittelwert zu bilden.

Bsp.: Eine 45-jährige Teilnehmerin mit Ruhepuls 65 würde nach folgenden Werten trainieren:

P1 (bei 50%) : THF = ((226-45) - 65) x 50% + 65 = 116 x 0,5 + 65 = 123

P2 (bei 70%) : THF = ((226-45) - 65) x 70% + 65 = 116 x 0,7 + 65 = 146

Im Trainingsplan finden sie das Feld Atmung: Tragen Sie hier bitte ein, wie Sie ihre Atmung während des Trainings wahrgenommen haben. Die Werte entsprechen den Stufen des Lauftempo. Bsp.: Sie haben ihre Atmung kaum wahrgenommen und konnten sich locker unterhalten. Dies würde Stufe 1 entsprechen. Tragen Sie also in diesem Fall eine 1 in das vorgesehene Feld ein.

Des Weiteren finden Sie ein Feld indem Sie die durchschnittliche Herzfrequenz, die Sie während ihrer Trainingseinheit hatten eintragen sollten.

Die Angaben dienen der besserern Trainingskontrolle und geben ihrem Übungsleiter wichtige Informationen über ihren Leistungsstand.

Trainingswochen 1-2		Trainingsphase: Anpassung / Anbahnung					
Erklärung		Trainingsform	Puls	Trainingsform	Puls		
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)	<70 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %		
		lockerer Dauerlauf (2)	70-80 %	schnelle und kurze Intervalle/Tempolauf (4)	85-90 %		
1. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
Montag			5 x 2 min, GP 1 min. (1)				
Dienstag							
Mittwoch			20-40 min (1)				
Donnerstag							
Freitag			5 x 1min Laufen und 5 x 2 min Laufen, dazwischen jeweils 3 min Gehpause (1)				
Samstag							
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination			gelaufene km (gesamt)	Zeit	
					gelaufene Zeit (gesamt)		
2. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
Montag			5 x 2 min, TP 3 min. (1)				
Dienstag							
Mittwoch			5 x 3 min, GP 3 min. (1)				
Donnerstag							
Freitag			20-40 min (1)				
Samstag							
Sonntag			20-40 min (1)				
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination			gelaufene km (gesamt)	Zeit	
					gelaufene Zeit (gesamt)		

Trainingswochen 3-4		Trainingsphase: Anpassung / Anbahnung		Trainingsform		Puls	
Erklärung		Trainingsform		Puls		Puls	
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)	<70 % zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %			
		lockerer Dauerlauf (2)	schnelle und kurze Intervalle/Tempoläufe (4)	85-90 %			
3. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit
Montag			3x 5 min, GP 3 min. (2)				
Dienstag							
Mittwoch			20-40 min (2)				
Donnerstag							
Freitag			30-40 min (1)				
Samstag							
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	
4. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit
Montag			3x 5 min (2)	jeweils 2 min GP			
Dienstag							
Mittwoch			20-40 min (2)				
Donnerstag							
Freitag			30-50 min (1)				
Samstag							
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	

Trainingswochen 5-6		Trainingsphase: Anpassung / Anbahnung		Trainingsform		Puls	
Erklärung		Trainingsform		Puls		Puls	
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)		<70 %		75 - 85 %	
		lockerer Dauerlauf (2)		70-80 %		85-90 %	
5. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit
Montag			3 x 6 min, GP 4 min. (2)	flottes Gehen			
Dienstag							
Mittwoch			20-40 min (2)				
Donnerstag							
Freitag			3 x 5 min, GP 3 min (3)				
Samstag			3 x 10 min, GP 3 min (1)				
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	
6. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit
Montag			20-40 min (2)				
Dienstag							
Mittwoch			4x 6 min, GP 4 min. (3)				
Donnerstag							
Freitag			Cross-Training° (1)				
Samstag							
Sonntag			30 min (1)				
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	

°Cross-Training: Ausgleichssportart. Bspw. Radfahren, Schwimmen, Inline-Skaten...  
 Trainingsbeispiel: 45 min Radfahren, 5 x 100 m langsames Schwimmen (dazwischen 3 min Pause)

Trainingswochen 7-8		Trainingsphase: Anpassung / Anbahnung						
Erklärung		Trainingsform	Puls	Trainingsform	Puls			
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)	<70 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %			
		lockerer Dauerlauf (2)	70-80 %	schnelle und kurze Intervalle/Tempoläufe (4)	85-90 %			
7. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Puls durchschnittlich	Zeit	Km	
Montag								
Dienstag			30 - 40 min (1)					
Mittwoch								
Donnerstag			5x 6 min, GP 4 min. (3)					
Freitag								
Samstag			20-40 min (2)					
Sonntag								
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination						
8. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
Montag			5x 6 min, GP 4 min. (3)					
Dienstag								
Mittwoch			30 - 40 min (1)					
Donnerstag								
Freitag			3 x 5 min, GP 3 min (3)	3 x 10 min, GP 3 min (1)				
Samstag								
Sonntag								
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination						
					gelaufene km (gesamt)			
					gelaufene km (gesamt)			
					gelaufene Zeit (gesamt)			

## Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Trainingswochen 9-10		Trainingsform		Puls				
Erklärung		Trainingsform		Puls				
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)	<70 % zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %				
		lockerer Dauerlauf (2)	70-80 % schnelle und kurze Intervalle/Tempoläufe (4)	85-90 %				
9. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
Montag			30 - 50 min (1)					
Dienstag								
Mittwoch			4 x 10 min, GP 4 min. (2)					
Donnerstag								
Freitag			4 x 5min, GP 5 min. (2)					
Samstag								
Sonntag								
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination						
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination						
10. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
Montag			35 min (1-4)	Tempowechsel einbauen				
Dienstag								
Mittwoch			4 x 4min, GP 5 min. (4)					
Donnerstag								
Freitag			30 - 50 min (2)					
Samstag								
Sonntag			30 - 50 min (1)					
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination						
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination						
				gelaufene km (gesamt)		gelaufene Zeit (gesamt)		
				gelaufene km (gesamt)		gelaufene Zeit (gesamt)		



## Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Trainingswochen 13-14		Trainingsform		Puls				
Erklärung		Trainingsform		Puls				
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)	<70 % zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %				
		lockerer Dauerlauf (2)	70-80 % schnelle und kurze Intervalle/Tempolauf (4)	85-90 %				
13. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
<b>Montag</b>			30 - 50 min (2)					
<b>Dienstag</b>								
<b>Mittwoch</b>			2 x 6 min, GP 2 x 3 min, GP 2 x 6 min, GP 3 min. (4)	vor Tempowechsel 2 min locker Traben				
<b>Donnerstag</b>								
<b>Freitag</b>			30-50 min (1)					
<b>Samstag</b>								
<b>Sonntag</b>								
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)		
						gelaufene Zeit (gesamt)		

14. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
<b>Montag</b>			5 x 4 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (2)					
<b>Dienstag</b>								
<b>Mittwoch</b>			4-8-8-4 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)					
<b>Donnerstag</b>								
<b>Freitag</b>			5-7Laufen 2 min GP (1) 3 min Laufen 2 min Laufen 4 min GP (3) 5-7 Laufen 2 min GP (1)	Tempowechsel beachten				
<b>Samstag</b>								
<b>Sonntag</b>			4-8-8-4 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (2)					
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)		
						gelaufene Zeit (gesamt)		

°Cross-Training: Ausgleichssportart. Bspw. Radfahren, Schwimmen, Inline-Skaten...  
 Trainingsbeispiel: 45 min Radfahren, 5 x 100 m langsames Schwimmen (dazwischen 3 min Pause)

Trainingswochen 15-16		Trainingsphase: Regeneration		Puls		Trainingsform		Puls	
Erklärung		Trainingsform		Puls		Trainingsform		Puls	
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)		<70 %	zügiger Dauerlauf (3)			75 - 85 %	
		lockerer Dauerlauf (2)		70-80 %	schnelle und kurze Intervalle	Tempolau		85-90 %	
	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km	
<b>15. Woche</b>									
<b>Montag</b>									
<b>Dienstag</b>									
<b>Mittwoch</b>			30-50 min (1)						
<b>Donnerstag</b>									
<b>Freitag</b>			30-50 min (1)						
<b>Samstag</b>									
<b>Sonntag</b>									
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination						gelaufene km (gesamt)	
								gelaufene Zeit (gesamt)	
	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km	
<b>16. Woche</b>									
<b>Montag</b>			30-50 min (1)						
<b>Dienstag</b>									
<b>Mittwoch</b>									
<b>Donnerstag</b>									
<b>Freitag</b>			30-50 min (1)						
<b>Samstag</b>									
<b>Sonntag</b>									
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination						gelaufene km (gesamt)	
								gelaufene Zeit (gesamt)	

## Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Trainingswochen 17-18		Trainingsform		Puls					
Erklärung		Trainingsform		Puls					
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)	<70 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %				
		lockerer Dauerlauf (2)	70-80 %	schnelle und kurze Intervalle/Tempoläufe (4)	85-90 %				
17. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km	
Montag			45 min (2)						
Dienstag									
Mittwoch			45 - 60 min (1)						
Donnerstag									
Freitag			5 - 7 Laufen 2 min GP (1) 3 min Laufen 4 min GP (3) 2 min Laufen	Tempowechsel beachten					
Samstag									
Sonntag									
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)		gelaufene Zeit (gesamt)	
18. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km	
Montag			45 - 60 min (1)						
Dienstag									
Mittwoch			45 min (2)						
Donnerstag									
Freitag			45 - 60 min (1)						
Samstag									
Sonntag									
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)		gelaufene Zeit (gesamt)	

Trainingswochen 19-20		Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit				Puls	
Erklärung		Trainingsform		Bemerkungen		Puls	
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)		<70 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %	
		lockerer Dauerlauf (2)		70-80 %	schnelle und kurze Intervalle/Tempoläufe (4)	85-90 %	
19. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	durchschnittlich	Zeit
Montag			4x 1000 (ca 5:30), GP 3 min	Lauf ABC nicht vergessen			
Dienstag							
Mittwoch			30-50 min (2)				
Donnerstag							
Freitag			60 min (1)				
Samstag							
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination					
20. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	durchschnittlich	Zeit
Montag			3 x 5 min, GP 3 min (3)				
Dienstag			3 x 10 min, GP 3 min (1)				
Mittwoch			30-50 min (2)				
Donnerstag							
Freitag			Fahrtspiel 30 min (1-4)	Tempo selbstständig wechseln			
Samstag							
Sonntag			60 min (1)				
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination					
						gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	
						gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	
						gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	





**Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit**

Trainingswochen 25-26		Trainingsform		Puls			
Erklärung		Trainingsform		Puls			
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)		75 - 85 %			
		lockerer Dauerlauf (2)		85-90 %			
25. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km
Montag			6x 1000 (ca 5:30), GP 3 min	Lauf ABC nicht vergessen			
Dienstag							
Mittwoch			40 min (2)				
Donnerstag							
Freitag			60 min (1)				
Samstag							
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	
26. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km
Montag			90 min (1)				
Dienstag							
Mittwoch			60 min (3)				
Donnerstag							
Freitag			40-60 min (3)				
Samstag							
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	

Trainingswochen 27-28		Trainingsphase: Festigen des erreichten Leistungs niveaus				
Erklärung		Trainingsform	Puls	Trainingsform	Puls	
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)	<70 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %	
		lockerer Dauerlauf (2)	70-80 %	schnelle und kurze Intervalle/Tempolauf (4)	85-90 %	
27. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km
Montag		90 min (1)				
Dienstag						
Mittwoch		30 min (3)				
Donnerstag		30 min (2)				
Freitag						
Samstag		90 min (1)				
Sonntag		90 min (2)				
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				
		gelaufene km (gesamt)		gelaufene Zeit (gesamt)		
28. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km
Montag						
Dienstag		30 min (2)				
Mittwoch		30 min (1)				
Donnerstag						
Freitag		90 min (1)				
Samstag						
Sonntag		90 min (2)				
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				
		gelaufene km (gesamt)		gelaufene Zeit (gesamt)		

° Trainingsbeispiel: 30 min locker Fahrrad fahren, ein ausgedehnter Spaziergang, Schwimmen mit Saunabesuch, etc....

Trainingswochen 29-30		Trainingsphase: Festigen des erreichten Leistungsniveaus					
Erklärung		Trainingsform	Puls	Trainingsform	Puls		
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)	<70 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %		
		lockerer Dauerlauf (2)	70-80 %	schnelle und kurze Intervalle/Tempoläufe (4)	85-90 %		
29. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km
Montag			6 x 1000 (ca 5:30), GP 3 min	Lauf ABC nicht vergessen			
Dienstag							
Mittwoch			90 min (2)				
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag			120 min (1)				
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination			gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	
30. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km
Montag							
Dienstag			90 min (2)				
Mittwoch			120 min (1)				
Donnerstag							
Freitag				Tempo selbstständig wechseln			
Samstag			Fahrtspiel 45 min (1-4)				
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination			gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	

Trainingswochen 31-32		Trainingsphase: Direkte Vorbereitung		Trainingsform		Puls		Trainingsform		Puls	
Erklärung		Trainingsform		Puls		Trainingsform		Puls		Puls	
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)		<70 %	zügiger Dauerlauf (3)			75 - 85 %			
		lockerer Dauerlauf (2)		70-80 %	schnelle und kurze Intervalle/Tempolauf (4)			85-90 %			
31. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km				
Montag			10 x 1min, 4 min Trabpause								
Dienstag											
Mittwoch			90 min (2)								
Donnerstag											
Freitag				Tempowechsel einbauen							
Samstag			120 min (1)								
Sonntag											
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)		gelaufene km (gesamt)			
32. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km			
Montag			150 min (1)	Tempowechsel einbauen							
Dienstag											
Mittwoch			45 min (3)								
Donnerstag											
Freitag			8 x 5 min (4) 4 min Trabpause								
Samstag											
Sonntag											
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)		gelaufene km (gesamt)			

Trainingswoche 33		Trainingsphase: Direkte Vorbereitung		Trainingsform		Puls	
Erklärung		Trainingsform		Puls		Puls	
		Langsamer Dauerlauf/Regeneration (1)		<70 %	zügiger Dauerlauf (3)		75 - 85 %
		lockerer Dauerlauf (2)		70-80 %	schnelle und kurze Intervalle/Tempolauf (4)		85-90 %
33. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km
Montag			60 - 90 min (2)				
Dienstag							
Mittwoch			30 min (1-2)				
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag			HM 21km				
Zusatz zu den Laufeinheiten				Dehnen / Kräftigen / Koordination			
						gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	



Ziel erreicht !!!

Auch weiterhin viel Spaß am Laufen und an der Bewegung !!!

Viel Erfolg !!!

