

# Trainingsplan von 10 auf 21,1 km

GA1: 65–80% der HF<sub>max</sub>    GA2: 80–90% der HF<sub>max</sub>    WSA: >90% der HF<sub>max</sub>  
Dauer: 12 Wochen

1/4

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 45 min GA1 65–75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Strecking</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 50 min GA1 65–75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 70 min GA1 65–75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Strecking</b> 15 min</p>

Sie haben diese Woche 4:30 h trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 30 min GA1/2 75–85 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Strecking</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 50 min GA1 65–75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 70 min GA1 65–75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Strecking</b> 15 min</p>

Sie haben diese Woche 4:15 h trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 30 min GA1/2 75–85 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Strecking</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 60 min GA1 65–75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 80 min GA1 65–75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Strecking</b> 15 min</p>

Sie haben diese Woche 4:35h trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

# Trainingsplan von 10 auf 21,1 km

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 30 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger , 15min</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 30 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Alternativ- training</b> Schwimmen oder Radfahren GA145 min</p>

Sie haben diese Woche 3:55 h trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 8 x 400 m 85-90 % HF max 2 min Trab- und Gehpause 70 min Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 60 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 90 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>

Sie haben diese Woche 5:10 h trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 10 x 400 m 85-90 % HF max 2 min Trab- und Gehpause 70 min Wett- kampfschuh oder Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 90 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>

Sie haben diese Woche 5:30 h trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 12 x 400 m 85-90 % HFmax 2 min Trab- und Gehpause 70 min Wettkampfschuh oder Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Strecking</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 100 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Strecking</b> 15 min</p>

Sie haben diese Woche 5:30 h trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Strecking</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>		<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 30 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Alternativtraining</b> Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>

Sie haben diese Woche 3:25 h trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 40 min GA1/2 75-85 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Strecking</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 110 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Strecking</b> 15 min</p>

Sie haben diese Woche 5:25 h trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

# Trainingsplan von 10 auf 21,1 km

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 50 min GA1/2 75-85 % HFmax Trainingssschuh</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 120 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>

Sie haben diese Woche 5:35 h trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 60 min GA1/2 75-85 % HFmax Trainingssschuh</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Dauerlauf</b> 90 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 30 min GA1/2 85-90 % HFmax Trainingssschuh</p>

Sie haben diese Woche 4:30 h trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh</p>		<p>→ <b>Dauerlauf</b> 30 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Dauerlauf</b> 25 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh</p>	<p>→ <b>Halb-marathon</b></p>

Viel Erfolg bei Ihrem Wettkampf!

## Laufseminare in ganz Deutschland



**Online!**

➤ Termine, Infos und Anmeldungen unter [www.natural-running.com](http://www.natural-running.com)  
Bei Fragen rufen Sie uns einfach direkt an: +49 (0)511 53 35 80-80

### Das sagen unsere Seminarteilnehmer:

„Ich habe noch nie so viel trainiert wie für diesen Wettkampf. Und das ohne Probleme mit Muskulatur, Sehnen oder Bändern.

Ohne natural running wäre das mit Sicherheit nicht machbar gewesen.“

**Rainer Gruhlke, Marathon 2:58 Std.**

„Mit den natural-running-Trainingsplänen bin ich so locker gelaufen wie noch nie. Danke Matthias!“

**Lars Sandmann, Marathon 3:48 Std.**