

Trainingsplan von 21,1 auf 42,2 km

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: >90% der HF_{max}
Dauer: 12 Wochen

1/4

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 50 min GA1 65–75 % HFmax Trainingssschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 70 min GA1 65–75 % HFmax Trainingssschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 80 min GA1 65–75 % HFmax Trainingssschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 5:05 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 50 min GA1 70–80 % HFmax Trainingssschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 70 min GA1 65–75 % HFmax Trainingssschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 90 min GA1 65–75 % HFmax Trainingssschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 5:15 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 60 min GA1 70–80 % HFmax Trainingssschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 70 min GA1 65–75 % HFmax Trainingssschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 100 min GA1 65–75 % HFmax Trainingssschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 5:35 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan von 21,1 auf 42,2 km

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 60 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 4:15 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 10 x 500 m GA2 85-90 % HF max 2 min Geh- und Trabpause 80 min Wettkampfschuh oder Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 110 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 6:05 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 500 m GA2 85-90 % HF max 2 min Geh- und Trabpause 90 min Wettkampfschuh oder Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 50 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh</p>	<p>→ Dauerlauf 120 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 6:25 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan von 21,1 auf 42,2 km

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 14 x 500 m GA2 85-90 % HF max 2 min Geh- und Trabpause 90 min Wettkampfschuh oder Trainingsschuh</p> <p>→ Strecking 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 50 min GA1 75-80 % HFmax Lighttrainer</p>	<p>→ Kombiinheit Dauerlauf 100 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh + Rad GA1 60 min</p> <p>→ Strecking 15 min</p>

Sie haben diese Woche 7:05 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Strecking 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Strecking 15 min</p>

Sie haben diese Woche 4:25 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 60 min GA1/2 75-85 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Strecking 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Kombiinheit Dauerlauf 120 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh + Rad 45 min GA1</p> <p>→ Strecking 15 min</p>

Sie haben diese Woche 6:40 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan von 21,1 auf 42,2 km

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 60 min GA1/2 75-85 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 60 min GA1 70-80 % HFmax Trainingsschuh</p>	<p>→ Dauerlauf 140-150 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching min</p>

Sie haben diese Woche 7:10 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 45 min GA2 80-90 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 60 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Bahntraining 3000 m 80-85 % HFmax 3 min Geh- und Trabpause 2000 m 85-90 % HF max 3 min Geh- und Trabpause 1000 m 90-95 % HF max 80 min</p>	<p>→ Dauerlauf 80 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 5:40 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 30 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>	<p>→ Bahntraining 4 x 1000 m 80-85 %HF max 3 min Geh- und Trabpause 60 min Wettkamfschuh oder Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Alternativ- training Schwimmen 30 min Kompensation</p>	<p>→ Dauerlauf 20 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>	<p>→ Marathon</p>

Viel Erfolg bei Ihrem Wettkampf!

Laufseminare in ganz Deutschland



Online!

➤ Termine, Infos und Anmeldungen unter 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.