

Trainingsplan von 5 auf 10 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 30 min GA1 65–75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 20 min GA1 70–80 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 30 min GA1 65–75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen oder Radfahren 30 min GA1</p>

Sie haben diese Woche 3:35 h trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 40 min GA1 Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 30 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>→ Tempo- wechsel 50 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (4 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 3:45 h trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 40 min GA1 Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 30 min GA1 65–75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 20 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 50 min GA 1 65–75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 3:50 h trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan von 5 auf 10 km

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 20 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 20 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 20 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1</p>

Sie haben diese Woche 3:00 h trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo- wechsel 60 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (5 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 30 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>→ Dauerlauf 45 min GA 1 60-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 4:00 h trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo- wechsel 60 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (5 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 40 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>→ Dauerlauf 60 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 4:25 h trainiert. Noch 41 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 30 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 40 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>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1</p>

Sie haben diese Woche 4:30 h trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 30 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 20 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1</p>

Sie haben diese Woche 3:30 h trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 50 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>→ Dauerlauf 60 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 4:15 h trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan von 5 auf 10 km

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 45 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 20 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 4:35 h trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min Progressiver</p> <p>→ Dauerlauf40 min GA1 /2 65-85 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 4:25 h trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 20 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 20 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Wettkampf 10 km</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.