

Trainingsplan von 10 auf 21,1 km

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

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min Dauerlauf 45 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh Stretching 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 50 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf 70 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh Stretching 15 min

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

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min Dauerlauf 30 min GA1/2 75–85 % HF _{max} Trainingsschuh Stretching 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 50 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh		Lauf-Abc Einsteiger 20 min Fußtrainer Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf 70 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 4:20 h trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min Dauerlauf 30 min GA1/2 75–85 % HF _{max} Trainingsschuh Stretching 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 60 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf 80 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh Stretching 15 min

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

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min Dauerlauf 30 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh Stretching 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 40 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh		Lauf-Abc Einsteiger, 15 min Fußtrainer Lauf-Krafttraining Einsteiger, 15 min Stretching 15 min	Dauerlauf 30 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min

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

Trainingsplan von 10 auf 21,1 km

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 8 x 400 m 85-90 % HF max 2 min Trab- und Gehpause 70 min Trainingsschuh		Stabilisation 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Dauerlauf 90 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh
	Stretching 15 min		Dauerlauf 60 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	

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

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 10 x 400 m 85-90 % HF max 2 min Trab- und Gehpause 70 min Wettkampfschuh oder Trainingsschuh		Stabilisation 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Dauerlauf 90 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh
	Stretching 15 min		Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger, 15 min	

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

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 12 x 400 m 85-90 % HFmax 2 min Trab- und Gehpause 70 min Wettkampfschuh oder Trainingsschuh		Stabilisation 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Dauerlauf 100 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh
	Stretching 15 min		Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger, 15 min	

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

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min
	Dauerlauf 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Dauerlauf 30 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh	Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min
	Stretching 15 min					

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

Trainingsplan von 10 auf 21,1 km

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Dauerlauf 110 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh
	Dauerlauf 40 min GA1/2 75-85 % HFmax Trainingsschuh		Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Stretching 15 min

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

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Dauerlauf 120 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh
	Dauerlauf 50 min GA1/2 75-85 % HFmax Trainingsschuh		Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Stretching 15 min

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

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Dauerlauf 90 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer
	Dauerlauf 60 min GA1/2 75-85 % HFmax Trainingsschuh				Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Stretching 15 min	Dauerlauf 30 min GA1/2 85-90 % HFmax Trainingsschuh

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

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Dauerlauf 30 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Dauerlauf 25 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh	Halbmarathon
	Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Stretching 15 min			
	Dauerlauf 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh					

Viel Erfolg bei Ihrem Wettkampf!