andare sport

Komm auf Kurs.

Trainingsplan

Laufen für Fortgeschrittene Anfänger

Trainingsplan - Ausdauer

Laufen für Fortgeschrittene Anfänger

Voraussetzungen:	30 Minuten laufen können, ein guter allgemeiner Gesundheitszustand, keine Verletzungen, Freigabe vom Arzt
Dauer:	12 Wochen
Umfang:	3 x wöchentlich
Ziel:	60 Minuten durchgehend laufen

Nutzen Sie diesen Plan wenn Sie bereits seit einigen Monaten gelaufen sind und wenigstens eine halbe Stunde am Stück laufen können. Lernen Sie neue Intensitäten kennen und achten Sie mehr auf Atmung und Technik.
Benötigt werden zwei oder mehr verschiedene Laufstrecken, idealerweise mit unterschiedlichem Bodenbelag. Die Qualität des Laufschuhs wird zunehmend wichtiger und der Gang ins Fachgeschäft ratsam.
Planen Sie die Lauftage möglichst weit auseinander (z.B. Di, Do, So oder Mo, Mi, Sa). Vor jeder Trainingseinheit ist ein gründliches Aufwärmen obligatorisch. Die letzten Minuten gehören immer dem Auslaufen. Planen Sie weiterhin Zeit für ein sorgsames Dehnen ein.
Neben "**GA1**", die Sie aus Plan 1 bereits kennen, kommen hier weitere Intensitäten hinzu. "**GA2**" - immer noch Grundlagenausdauer - wird etwas zügiger gelaufen und ist erkennbar an einer lockeren "Dreier-Atmung". "**S**" ist die Intensität an der anaeroben Schwelle und kann subjektiv so empfunden werden, dass die "Dreier-Atmung" nicht mehr aufrecht erhalten werden kann. Es kommt zu einer **lockeren** "Zweier-Atmung" oder einer Mischform zwischen beiden. Das "**Fahrtspiel"** verbindet alle Intensitäten, die spielerisch dem Gelände und/oder der Tagesform angepasst werden. Z.B. "Steigerung bis zum Mülleimer", "**S** bis hinter die nächste Kreuzung", **GA2** für den nächsten Kilometer". Insgesamt sollte die Belastung aber extensiv sein und nicht in einem "Dauer-Hächeln" enden. Die Steigerungsläufe bedeuten innerhalb von 20-30 Sekunden das Tempo permanent zu steigern und danach wieder LOCKER zu verlangsamen, ohne abrupt zu bremsen. Wenn sich der Puls wieder normalisiert hat, folgt der nächste Steigerungslauf. Die Intervall-Einheiten können mit einer Stoppuhr oder einer Handy-APP abgemessen werden.

Nachdem Sie diesen Plan durchlaufen sind, können Sie an ersten Volksläufen teilnehmen. Sie können einzelne Wochen wiederholen, wenn Sie mit Ihrem Fitnessniveau zufrieden sind oder sich einen der Anschlusspläne vornehmen.

Wir wünschen viel Spaß bei der Umsetzung

Einheit	Dauer
Woche 1	
Tag 1	
Leichtes Laufen (**GA1**)	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Tag 2	
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
2 x (4 Minuten **GA2** und 2 Minuten **GA1**)	12 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Tag 3	
Lockeres Laufen (**LL**)	40 Minuten
Woche 2	
Tag 1	
Leichtes Laufen (**GA1**)	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Tag 2	
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
3 x (4 Minuten **GA2** und 2 **GA1**)	18 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Tag 3	
Lockeres Laufen (**LL**)	40 Minuten
Woche 3	
Tag 1	
Leichtes Laufen (**GA1**)	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Tag 2	
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
GA2	10 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Tag 3	
Lockeres Laufen (**LL**)	45 Minuten

Einheit	Dauer
Woche 4	
Tag 1	
Leichtes Laufen (**GA1**)	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Tag 2	
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
GA2	15 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Tag 3	
Lockeres Laufen (**LL**)	45 Minuten
Woche 5	
Tag 1	
Leichtes Laufen (**GA1**)	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Tag 2	
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
2 x (4 Minuten **S** und 2 Minuten **GA1**)	12 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Tag 3	
Lockeres Laufen (**LL**)	45 Minuten
Woche 6	
Tag 1	
Leichtes Laufen (**GA1**)	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Tag 2	
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
3 x (4 Minuten **S** und 2 Minuten **GA1**)	18 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Tag 3	
Lockeres Laufen (**LL**)	50 Minuten

Einheit	Dauer
Woche 7	
Tag 1	
Leichtes Laufen (**GA1**)	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Tag 2	
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Fahrtspiel	15 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Tag 3	
Lockeres Laufen (**LL**)	50 Minuten
Woche 8	
Tag 1	
Leichtes Laufen (**GA1**)	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Tag 2	
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Schwellenlauf (**S**)	10 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	2 Minuten
Schwellenlauf (**S**)	5 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Tag 3	
Lockeres Laufen (**LL**)	50 Minuten
Woche 9	
Tag 1	
Leichtes Laufen (**GA1**)	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Tag 2	
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Schwellenlauf (**S**)	10 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	2 Minuten
Schwellenlauf (**S**)	5 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Tag 3	
Lockeres Laufen (**LL**)	50 Minuten

Einheit	Dauer
Woche 10	
Tag 1	
Leichtes Laufen (**GA1**)	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Tag 2	
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Schwellenlauf (**S**)	15 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Tag 3	
Lockeres Laufen (**LL**)	50 Minuten
Woche 11	
Tag 1	
Leichtes Laufen (**GA1**)	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Tag 2	
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Schwellenlauf (**S**)	15 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Tag 3	
Lockeres Laufen (**LL**)	60 Minuten
Woche 12	
Tag 1	
Leichtes Laufen (**GA1**)	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Tag 2	
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Schwellenlauf (**S**)	15 Minuten
Leichtes Laufen (**GA1**)	10 Minuten
Tag 3	
Lockeres Laufen (**LL**)	60 Minuten