



Lauf10! – Trainingsplan 5.-8. Woche



Laufgruppe: Laufen/Joggen Hobbyläufer

Woche	Montag	Dienstag 18:30 Uhr	Mittwoch	Donnerstag 18:30 Uhr	Freitag	Samstag	Sonntag
5 22.7.-2.8.	Ruhetag	45 Min. ruhiger Dauerlauf Dauer: 45 Min.	Ruhetag	50 Min. ruhiger Dauerlauf Dauer: 50 Min.	Ruhetag	▶ 10 Min. Einlaufen ▶ 25 Min. Fahrtspiel ▶ 10 Min. Auslaufen Dauer: 45 Min.	Ruhetag
6 3.8.-9.8.	Ruhetag	45 Min. ruhiger Dauerlauf Dauer: 45 Min.	Ruhetag	45 Min. ruhiger Dauerlauf Dauer: 45 Min.	Ruhetag	▶ 10 Min. Einlaufen ▶ 5x2 Min. zügiges Laufen, dazw. je 2 Min. Trabpause ▶ 10 Min. Auslaufen Dauer: 40 Min.	Ruhetag
7 10.8.-16.8.	Ruhetag	▶ 10 Min. Einlaufen ▶ 30 Min. Fahrtspiel ▶ 5 Min. Auslaufen Dauer: 45 Min.	Ruhetag	50 Min. langsamer Dauerlauf Dauer: 50 Min.	Ruhetag	50 Min. ruhiger Dauerlauf Dauer: 50 Min.	Ruhetag
8 17.8.-23.8.	Ruhetag	▶ 15 Min. Einlaufen ▶ 4x3 Min. zügiges Laufen, dazw. je 3Min. Trabpause ▶ 10 Min. Auslaufen Dauer: 49 Min.	Ruhetag	50 Min. langsamer Dauerlauf Dauer: 50 Min.	Ruhetag	60 Min. langsamer Dauerlauf Dauer: 60 Min.	Ruhetag

Erläuterung:

Langsamer Dauerlauf: 60 - 75% der maximalen Herzfrequenz

Ruhiger Dauerlauf: 75 - 80 % der maximalen Herzfrequenz

Zügiger Dauerlauf: 80 - 85% der maximalen Herzfrequenz

Fahrtspiel: Laufen nach Lust und Laune, wechselndes Tempo von Trab bis Sprint. Vor und nach dem Fahrtspiel jeweils 10 Minuten langsamer Dauerlauf.

Steigerung: Lauf über ca. 100 m, bei dem das Tempo kontinuierlich gesteigert wird.

Trabpausen: Zwischen den Belastungsphasen jeweils 2 Minuten Traben.

Vor und nach zügigen Laufeinheiten jeweils 5 Minuten langsames Ein-/Auslaufen.

Falls Du Deine maximale Herzfrequenz nicht kennst, dann rechne einfach mit 220 – Lebensalter.