



# Lauf10! – Trainingsplan 9.-11. Woche



## Laufgruppe: Laufen/Joggen Hobbyläufer

Woche	Montag	Dienstag 18:30 Uhr	Mittwoch	Donnerstag 18:30 Uhr	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>9</b> 24.8.-30.8.	Ruhetag	▶ 10 Min. Einlaufen ▶ 30 Min. Fahrtspiel ▶ 5 Min. Auslaufen <i>Dauer: 45 Min.</i>	Ruhetag	45 Min. langsamer Dauerlauf <i>Dauer: 45 Min.</i>	Ruhetag	60 Min. langsamer Dauerlauf <i>Dauer: 60 Min.</i>	Ruhetag
<b>10</b> 31.8.-6.9.	Ruhetag	▶ 5 Min. Einlaufen ▶ 4x9 Min. zügiges Laufen, dazw. je 3 Min. Trabpause ▶ 5 Min. Auslaufen <i>Dauer: 55 Min.</i>	Ruhetag	55 Min. langsamer Dauerlauf <i>Dauer: 55 Min.</i>	Ruhetag	60 Min. langsamer Dauerlauf <i>Dauer: 60 Min.</i>	Ruhetag
<b>11</b> 7.9.-13.9.	Ruhetag	▶ 5 Min. Einlaufen ▶ 20 Min. Fahrtspiel ▶ 30 Min. locker Laufen <i>Dauer: 55 Min.</i>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Abschlusslauf</b> in Neuhaus		

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.*