



Lauf10! – Trainingsplan 1.-4. Woche



Laufgruppe: Laufen/Joggen Hobbyläufer

Woche	Montag	Dienstag 18:30 Uhr	Mittwoch	Donnerstag 18:30 Uhr	Freitag	Samstag	Sonntag
1 30.6.-5.7.	Ruhetag	20 Min. ruhiger Dauerlauf Dauer: 20 Min.	Ruhetag	20 Min. ruhiger Dauerlauf Dauer: 20 Min.	Ruhetag	30 Min. langsamer Dauerlauf Dauer: 30 Min.	Ruhetag
2 6.7.-12.7.	Ruhetag	▶ 10 Min. Einlaufen ▶ 10 Min. Fahrtspiel ▶ 10 Min. Auslaufen Dauer: 30 Min.	Ruhetag	30 Min. ruhiger Dauerlauf Dauer: 30 Min.	Ruhetag	40 Min. langsamer Dauerlauf Dauer: 40 Min.	Ruhetag
3 13.7.-19.7.	Ruhetag	▶ 5 Min Einlaufen ▶ 10 x 1 Min. zügiges Laufen, dazw. je 2 Min. Trabpause ▶ 5 Min. Auslaufen Dauer: 38 Min.	Ruhetag	40 Min. langsamer Dauerlauf Dauer: 40 Min.	Ruhetag	30 Min. ruhiger Dauerlauf mit 3 x Steigerungen Dauer: 30 Min.	Ruhetag
4 20.7.-26.7.	Ruhetag	40 Min. langsamer Dauerlauf Dauer: 40 Min.	Ruhetag	Je 20 Min. langsamer und flotter Dauerlauf Dauer: 40 Min.	Ruhetag	▶ 5 Min. Einlaufen ▶ 25. Min. zügiger Dauerlauf ▶ 5 Min. Auslaufen Dauer: 35 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 $220 - \text{Lebensalter}$.