

12-Wochen-Trainingsplan



Grundsätzliches: Wir teilen die Trainingswoche so auf, dass sich lockere, mittlere und harte Trainingseinheiten abwechseln. Zwei intensive Trainingseinheiten folgen dabei niemals aufeinander. Zudem werden Umfang und Intensität von Woche zu Woche während drei Wochen gesteigert, bevor dann in der vierten Trainingswoche eine Ruhewoche mit reduziertem Training anschliesst. Wenn Sie die Belastung richtig wählen, steigt Ihre Form so von Monat zu Monat an, so dass Sie im zweiten Monat mit einem höheren Ausgangsniveau ins Training einsteigen können.

Der folgende 12-Wochenplan richtet sich an Hobbyläufer, die bisher etwa 50 Minuten auf 10 km laufen. Er bereitet Sie in den nächsten drei Monaten darauf vor, einen Wettkampf in etwa 45 Minuten zu absolvieren.

WOCHE 1

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 6–12	Fahrtspiel 60 min: ziehen Sie in unregelmässigen Abständen das Tempo 10–60 sek an. Belastungsdauer 4–5 min. Belastungsspitzen Borg 15–17, sonst 6–12	10-km-Tempowechsel-Lauf GA1–2: jeweils im Wechsel 2 km locker GA1, Borg 6–12, 1 km GA1–2, Borg 15, 16

WOCHE 2

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 6–12	Fahrtspiel 60 min: jeweils 10–60 sek Tempo. Belastungsdauer 5–6 min. Belastungsspitzen Borg 15–17, sonst 6–12	11-km-Tempowechsel-Lauf GA1–2: jeweils im Wechsel 2 km locker GA1, Borg 6–12, 1 km GA1–2, Borg 15, 16

WOCHE 3

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 6–12	Fahrtspiel 60 min: jeweils 20–60 sek Tempo. Belastungsdauer 5–7 min. Belastungsspitzen Borg 15–17, sonst 6–12	10-km-Tempowechsel-Lauf GA1–2: jeweils im Wechsel 1 km locker GA1, Borg 6–12, 60 s GA2, Borg 17

WOCHE 4

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 6–12	Fahrtspiel 60 min: jeweils 30–90 sek Tempo. Belastungsdauer 5–7 min. Belastungsspitzen Borg 15–17, sonst 6–12	12-km-Tempowechsel-Lauf: jeweils im Wechsel 1 km locker GA1, Borg 6–12, 60 s GA2, Borg 17

WOCHE 5 RUHEWOCHE

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 45 min: Borg 6–12	Kurzer GA1-Lauf 30 min: Borg 11–14	Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 6–12

WOCHE 6

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14	Bergintervalle 10 min: einlaufen, dann 5×2–3 min. GA2 am Berg, Pause langsam zum Ausgangspunkt heruntertraben	11-km-Tempowechsel-Lauf: jeweils im Wechsel 1 km locker GA1, Borg 6–12, 2 km GA1–2, Borg 15–16

WOCHE 7

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14	Bergintervalle 10 min: einlaufen, dann 2×(3×2–3 min) GA2 am Berg, Pause langsam zum Ausgangspunkt heruntertraben. Serienpause 10 min locker traben	5 km GA1–2 Lauf: 15 min einlaufen, dann 5 km GA1–2, Borg 15–16, dann 10 min auslaufen

WOCHE 8

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14	Bergintervalle 10 min: einlaufen, dann 2×(3×3 min) GA2 am Berg, Pause langsam zum Ausgangspunkt heruntertraben. Serienpause 10 min locker	Crescendo-Lauf 11 km: 1 km einlaufen, dann 3×3 km Tempo steigern, Borg 3 km bei 14, 3 km bei 15, 3 km bei 16, dann 1 km auslaufen

WOCHE 9 RUHEWOCHE

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 45 min: Borg 6–12	Kurzer GA1-Lauf 30 min: Borg 11–14	Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 6–12

WOCHE 10

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14	Bahnintervalle 15 min: einlaufen, dehnen, Lauf-ABC, dann 10×400 m, Pause 400 m traben. 15 min auslaufen, dehnen	3 km GA2-Lauf 3 km einlaufen, dann 3 km GA2, Borg 17, dann 2 km auslaufen

WOCHE 11

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14	Bahnintervalle 15 min: einlaufen, dehnen, Lauf-ABC, dann 5×1000 m, Pause 400 m locker traben. 15 min auslaufen, dehnen	4 km GA2-Lauf 3 km einlaufen, dann 4 km GA2, Borg 17, dann 2 km auslaufen

WOCHE 12 WETTKAMPFWOCHE

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 30 min: Borg 6–12	Bahnintervalle 15 min: einlaufen, dehnen, Lauf-ABC, dann 8×200 m, Pause 600 m locker traben. 10 min auslaufen, dehnen	10 km-Wettkampf Viel Erfolg!