

LAUFPLAN 4

Ziel: 21 km am Stück joggen



Ziel: 21 km am Stück joggen



Vorkenntnisse: Empfehlung:
2x Laufplan 3 mit verbesserter
Zeit auf 10km



Voraussetzungen: keine Vorerkrankungen oder akute Krankheit (z.B. Herzerkrankung, Infektion, Asthma, Diabetes, akute orthopädische Beschwerden). Ggf. empfehlen wir Dir mit einem Arzt Rücksprache zu halten. Bei starkem Übergewicht empfehlen wir vorerst mit Walken und Abnehmen zu beginnen.



Empfohlene Ausrüstung: geeignete Laufschuhe, Pulsuhr, Myzone Pulsgurt



Maximale Herzfrequenz (HFmax.): Die HFmax. ist bei jedem Menschen verschieden und dient lediglich zur Trainingssteuerung. Sie hat nichts mit Deiner Leistungsfähigkeit zu tun. Als Grundlage dient die Berechnungsformel: 220 (bei Männer) bzw. 226 (bei Frauen) - Alter = Maximalpuls. Deine tatsächlicher HFmax. kann von dieser Methode abweichen! Die Berechnungsformel ist nicht für eine Ausbelastung gemacht und eignet sich vor allem für Laufeinsteiger.



vor & nach dem Training: Wir empfehlen lockeres Dehnen.

TRAININGSINTENSITÄT

- **Langsamer Dauerlauf/Einlaufen/Auslaufen:** eine normale Unterhaltung wäre möglich, 65-75% der HFmax.
- **Lockerer Dauerlauf:** eine Unterhaltung mit Sprechpausen wäre möglich, 75-80% der HFmax.
- **Flotter Dauerlauf:** eine Unterhaltung wäre nur noch schwer möglich, 80-85% der HFmax.
- **Wettkampftempo:** eine Unterhaltung wäre nicht mehr möglich, 75-80% der HFmax.

ACHTE AUF DEINE GESUNDHEIT

- Dieser Trainingsplan stellt eine mögliche Trainingsplanung dar und setzt regelmäßiges joggen im Vorfeld voraus. Natürlich gibt es auch andere Wege das Ziel gesund und mit Freude zu erreichen.
- Vor Beginn des Lauftrainings ist es ratsam, eine medizinische oder ärztliche Beratung in Anspruch zu nehmen. Die Trainingspläne ersetzen in keinsten Weise einen individuell auf Dich abestimmten Plan.

TRAININGSPLAN

Dauer: 12 Wochen - Teil 1



1. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	56 min	Pause	-	Pause	55 min	66 min	Pause
Warm Up	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min	-
Training	Hauptteil: 10 min einlaufen, 10 min Lauf ABC, 10 min auslaufen Pause: keine	-	Hauptteil: 6 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine	-	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 10 km Dauerlauf Pause: keine	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	70% HFmax.	-	75% HFmax.	-	-	75% HFmax.	-

2. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	35 min	Pause	-	Pause	55 min	-	Pause
Warm Up	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min	-
Training	Hauptteil: 10 min einlaufen, 10 min Lauf ABC, 10 min auslaufen Pause: keine	-	Hauptteil: 6 km Fahrtspiel Pause: keine	-	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 12 km langsamer Dauerlauf Pause: keine	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	75% HFmax.	-	70-75% HFmax.	-	-	70% HFmax.	-

3. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	-	Pause	-	Pause	55 min	-	Pause
Warm Up	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min	-
Training	Hauptteil: 10 min einlaufen, 10 min Lauf ABC, 10x50 m Steigerungsläufe, 10 min auslaufen Pause: keine	-	Hauptteil: 6 km langsamer Dauerlauf Pause: keine	-	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 10 km Testlauf, hohes Tempo Pause: keine	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	75% HFmax.	-	70% HFmax.	-	-	-	-

TRAININGSPLAN

Dauer: 12 Wochen - Teil 2



4. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	-	Pause	-	Pause	55 min	-	Pause
Warm Up	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min	-
Training	Hauptteil: 10 min einlaufen, 15 min Lauf ABC, 10 min auslaufen Pause: keine	-	Hauptteil: 7 km Fahrtenspiel Pause: keine	-	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 14 km langsamer Dauerlauf Pause: keine	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	75% HFmax.	-	75% HFmax.	-	-	70% HFmax.	-

5. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	-	Pause	-	Pause	55 min	-	Pause
Warm Up	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min	-
Training	Hauptteil: 10 min einlaufen, 10 min Lauf ABC, 10x100 m Steigerungsläufe, 15 min auslaufen Pause: keine	-	Hauptteil: 8 km Plan Pace Halbmarathon Pause: keine	-	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 16 km langsamer Dauerlauf Pause: keine	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	75% HFmax.	-	70-75% HFmax.	-	-	70% HFmax.	-

6. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	-	Pause	-	Pause	55 min	-	Pause
Warm Up	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min	-
Training	Hauptteil: 10 min einlaufen, 15 min Lauf ABC, 10x100 m Steigerungsläufe, 15 min auslaufen Pause: keine	-	Hauptteil: 8 km langsamer Dauerlauf Pause: keine	-	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 10 km Testlauf, hohes Tempo Pause: keine	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	75-80% HFmax.	-	70% HFmax.	-	-	-	-

TRAININGSPLAN

Dauer: 12 Wochen - Teil 3



7. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	-	Pause	-	Pause	55 min	-	Pause
Warm Up	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min	-
Training	Hauptteil: 15 min einlaufen, 15 min Lauf ABC, 20 min auslaufen Pause: keine	-	Hauptteil: 10 km Fahrtspiel Pause: keine	-	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 16 km langsamer Dauerlauf Pause: keine	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	70% HFmax.	-	75% HFmax.	-	-	70% HFmax.	-

8. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	-	Pause	-	Pause	55 min	-	Pause
Warm Up	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min	-
Training	Hauptteil: 15 min einlaufen, 15 min Lauf ABC, 10x100 m Steigerungsläufe, 10 min auslaufen Pause: keine	-	Hauptteil: 2 km einlaufen, 8 km Plan Pace Halbmarathon, 2 km auslaufen Pause: keine	-	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 18 km langsamer Dauerlauf Pause: keine	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	75% HFmax.	-	75% HFmax.	-	-	70% HFmax.	-

9. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	-	Pause	-	Pause	55 min	-	Pause
Warm Up	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min	-
Training	Hauptteil: 10 min einlaufen, 10 min Lauf ABC, 5x200 m Steigerungsläufe, 10 min auslaufen Pause: keine	-	Hauptteil: 12 km langsamer Dauerlauf Pause: keine	-	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 10 km Testlauf, hohes Tempo Pause: keine	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	75-80% HFmax.	-	70% HFmax.	-	-	-	-

TRAININGSPLAN

Dauer: 12 Wochen - Teil 4



10. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	-	Pause	-	Pause	55 min	-	Pause
Warm Up	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min	-
Training	Hauptteil: 15 min einlaufen, 15 min Lauf ABC, 10x100 m Steigerungsläufe, 15 min auslaufen Pause: keine	-	Hauptteil: 2 km einlaufen, 12 Plan Pace Halbmarathon, 2 km auslaufen Pause: keine	-	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 19 km langsamer Dauerlauf Pause: keine	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	75-80% HFmax.	-	75% HFmax.	-	-	70% HFmax.	-

11. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	-	Pause	-	Pause	25 min	-	-
Warm Up	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min	-
Training	Hauptteil: 10 min einlaufen, 10 min Lauf ABC, 10x100 m Steigerungsläufe, 10 min auslaufen Pause: keine	-	Hauptteil: 8 km langsamer Dauerlauf Pause: keine	-	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 5 km Testlauf, hohes Tempo Pause: keine	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	75-80% HFmax.	-	70% HFmax.	-	-	-	-

12. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	-	Pause	-	55 min	Pause	Pause	-
Warm Up	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min	-	-	-
Training	Hauptteil: 10 min einlaufen, 10 min Lauf ABC, 5x200 m Steigerungsläufe, 10 min auslaufen Pause: keine	-	Hauptteil: 8 km langsamer Dauerlauf, 6x100 m Steigerungsläufe Pause: keine	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	-	-	Halbmarathon
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	-	-
HFmax.	75-80% HFmax.	-	70% HFmax.	-	-	-	-

ABKÜRZUNGEN

Wörterverzeichnis



BEDEUTUNG DER ABKÜRZUNGEN

- **HFmax.** = maximale Herzfrequenz. Sie ist bei jeden Menschen leicht unterschiedlich und kann bei einem sportmedizinischen Check ermittelt werden.
- **GA1** = Grundlagenausdauer über extensive längere Läufe im Bereich 70%-75% der maximalen Herzfrequenz. Puls 130-139.
- **GA2** = Kraftausdauer über lockere mittlere Läufe (intensiver Dauerlauf GA2) im Bereich 75%-80% der maximalen Herzfrequenz. Puls 140-148.
- **RECOM Lauf** = Regenration und Kompensation mit langsamen Läufen und Ruhetagen. Die langsamen Läufe werden im Bereich 60%-75% der maximalen Herzfrequenz (HF max.) absolviert. Puls 111-129 Schläge pro Minute.
- **SB** = Spitzenbereich. Maximale Belastung. Herzfrequenz im Bereich 91%-95%.
- **Fahrtenspiel** = Dauerlauf in wechselnder Geschwindigkeit in der Belastungsspitze bis 85%-89% der HFmax. Puls 157-165.