

# LAUFPLAN 3

## Ziel: 10 km am Stück joggen



**Ziel:** 10 km am Stück joggen



**Vorkenntnisse:** Laufplan 2



**Voraussetzungen:** keine Vorerkrankungen oder akute Krankheit (z.B. Herzerkrankung, Infektion, Asthma, Diabetis, 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    | 54 min  | Pause      | 55 min  | Pause   | 66 min  |
| Warm Up        | Mobility Workout<br>5-10 min  | -        | Mobility Workout<br>5-10 min  | -          | Mobility Workout<br>5-10 min  | -       | Mobility Workout<br>5-10 min & 10 min Lauf ABC                        |
| Training       | <b>Hauptteil:</b> 3x10 min joggen<br><b>Pause:</b> 2 min locker gehen | -        | <b>Hauptteil:</b> 2x15 min joggen<br><b>Pause:</b> 2 min locker gehen | -          | <b>Rumpfstabilität trainieren</b><br>z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | -       | <b>Hauptteil:</b> 3x10 min joggen<br><b>Pause:</b> 2 min locker gehen |
| Cool Down      | Dehnen<br>5-10 min  | -        | Dehnen<br>5-10 min  | -          | -   | -       | Dehnen<br>5-10 min  |
| HFmax.         | 70-75% HFmax.   | -        | 70-75% HFmax.   | -          | -   | -       | 70-75% HFmax.   |

| 2. Woche       | Montag | Dienstag  | Mittwoch | Donnerstag  | Freitag   | Samstag | Sonntag   |
|----------------|--------|---|----------|---|---|---------|---|
| Trainingsdauer | Pause  | 56 min  | Pause    | 54 min  | 55 min  | Pause   | 66 min  |
| Warm Up        | -      | Mobility Workout<br>5-10 min  | -        | Mobility Workout<br>5-10 min  | Mobility Workout<br>5-10 min  | -       | Mobility Workout<br>5-10 min & 10 min Lauf ABC                        |
| Training       | -      | <b>Hauptteil:</b> 3x10 min joggen<br><b>Pause:</b> 2 min locker gehen | -        | <b>Hauptteil:</b> 2x15 min joggen<br><b>Pause:</b> 2 min locker gehen | <b>Rumpfstabilität trainieren</b><br>z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | -       | <b>Hauptteil:</b> 3x10 min joggen<br><b>Pause:</b> 2 min locker gehen |
| Cool Down      | -      | Dehnen<br>5-10 min  | -        | -   | -   | -       | Dehnen<br>5-10 min  |
| HFmax.         | -      | 70-75% HFmax.   | -        | 70-75% HFmax.   | -   | -       | 70-75% HFmax.   |

| 3. Woche       | Montag | Dienstag   | Mittwoch | Donnerstag  | Freitag   | Samstag | Sonntag  |
|----------------|--------|--|----------|---|---|---------|--|
| Trainingsdauer | Pause  | 40 min   | Pause    | 62 min  | 55 min  | Pause   | 60 min   |
| Warm Up        | -      | Mobility Workout<br>5-10 min                                     | -        | Mobility Workout<br>5-10 min  | Mobility Workout<br>5-10 min  | -       | Mobility Workout<br>5-10 min & 10 min Lauf ABC                   |
| Training       | -      | <b>Hauptteil:</b> 20 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | -        | <b>Hauptteil:</b> 3x12 min joggen<br><b>Pause:</b> 2 min locker gehen | <b>Rumpfstabilität trainieren</b><br>z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | -       | <b>Hauptteil:</b> 30 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine |
| Cool Down      | -      | Dehnen<br>5-10 min   | -        | Dehnen<br>5-10 min  | -   | -       | Dehnen<br>5-10 min   |
| HFmax.         | -      | 70% HFmax.   | -        | 70-75% HFmax.   | -   | -       | 70-75% HFmax.  |

# TRAININGSPLAN

## Dauer: 12 Wochen - Teil 2



| 4. Woche       | Montag | Dienstag   | Mittwoch | Donnerstag  | Freitag   | Samstag | Sonntag  |
|----------------|--------|--|----------|---|---|---------|--|
| Trainingsdauer | Pause  | 40 min   | Pause    | 54 min  | 55 min  | Pause   | 70 min   |
| Warm Up        | -      | Mobility Workout<br>5-10 min                                     | -        | Mobility Workout<br>5-10 min  | Mobility Workout<br>5-10 min  | -       | Mobility Workout<br>5-10 min &<br>10 min Lauf ABC                |
| Training       | -      | <b>Hauptteil:</b> 20 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | -        | <b>Hauptteil:</b> 2x15 min joggen<br><b>Pause:</b> 2 min locker gehen | <b>Rumpfstabilität trainieren</b><br>z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | -       | <b>Hauptteil:</b> 40 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine |
| Cool Down      | -      | Dehnen<br>5-10 min   | -        | Dehnen<br>5-10 min  | -   | -       | Dehnen<br>5-10 min   |
| HFmax.         | -      | 70% HFmax.   | -        | 75-80% HFmax.   | -   | -       | 70-75% HFmax.  |

| 5. Woche       | Montag | Dienstag   | Mittwoch | Donnerstag   | Freitag   | Samstag | Sonntag  |
|----------------|--------|--|----------|--|---|---------|--|
| Trainingsdauer | Pause  | 45 min   | Pause    | 65 min   | 55 min  | Pause   | 60 min   |
| Warm Up        | -      | Mobility Workout<br>5-10 min                                     | -        | Mobility Workout<br>5-10 min                                     | Mobility Workout<br>5-10 min  | -       | Mobility Workout<br>5-10 min &<br>10 min Lauf ABC                |
| Training       | -      | <b>Hauptteil:</b> 25 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | -        | <b>Hauptteil:</b> 45 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | <b>Rumpfstabilität trainieren</b><br>z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | -       | <b>Hauptteil:</b> 30 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine |
| Cool Down      | -      | Dehnen<br>5-10 min   | -        | -  | -   | -       | Dehnen<br>5-10 min   |
| HFmax.         | -      | 70% HFmax.   | -        | 70-75% HFmax.  | -   | -       | 70-75% HFmax.  |

| 6. Woche       | Montag | Dienstag   | Mittwoch | Donnerstag   | Freitag   | Samstag | Sonntag  |
|----------------|--------|--|----------|--|---|---------|--|
| Trainingsdauer | Pause  | 45 min   | Pause    | 65 min   | 55 min  | Pause   | 60 min   |
| Warm Up        | -      | Mobility Workout<br>5-10 min                                     | -        | Mobility Workout<br>5-10 min                                     | Mobility Workout<br>5-10 min  | -       | Mobility Workout<br>5-10 min &<br>10 min Lauf ABC                |
| Training       | -      | <b>Hauptteil:</b> 25 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | -        | <b>Hauptteil:</b> 45 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | <b>Rumpfstabilität trainieren</b><br>z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | -       | <b>Hauptteil:</b> 30 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine |
| Cool Down      | -      | Dehnen<br>5-10 min   | -        | Dehnen<br>5-10 min   | -   | -       | Dehnen<br>5-10 min   |
| HFmax.         | -      | 70% HFmax.   | -        | 70-75% HFmax.  | -   | -       | 70-75% HFmax.  |

# TRAININGSPLAN

## Dauer: 12 Wochen - Teil 3



| 7. Woche       | Montag | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag | Freitag  | Samstag  | Sonntag  |
|----------------|--------|--|--|------------|--|--|--|
| Trainingsdauer | Pause  | 50 min   | 45 min   | Pause      | 50 min   | 25 min   | 90 min   |
| Warm Up        | -      | Mobility Workout 5-10 min  | Mobility Workout 5-10 min  | -          | Mobility Workout 5-10 min  | Mobility Workout 5-10 min  | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC                      |
| Training       | -      | <b>Hauptteil:</b> 30 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | <b>Hauptteil:</b> 25 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | -          | <b>Hauptteil:</b> 30 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | <b>Rumpfstabilität trainieren</b> z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | <b>Hauptteil:</b> 60 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine |
| Cool Down      | -      | Dehnen 5-10 min  | Dehnen 5-10 min  | -          | -  | -  | Dehnen 5-10 min  |
| HFmax.         | -      | 70% HFmax.   | 70% HFmax.   | -          | 70% HFmax.   | -  | 70-75% HFmax.  |

| 8. Woche       | Montag | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag | Freitag  | Samstag  | Sonntag  |
|----------------|--------|--|--|------------|--|--|--|
| Trainingsdauer | Pause  | 50 min   | 45 min   | Pause      | 50 min   | 25 min   | 90 min   |
| Warm Up        | -      | Mobility Workout 5-10 min  | Mobility Workout 5-10 min  | -          | Mobility Workout 5-10 min  | Mobility Workout 5-10 min  | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC                      |
| Training       | -      | <b>Hauptteil:</b> 30 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | <b>Hauptteil:</b> 25 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | -          | <b>Hauptteil:</b> 30 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | <b>Rumpfstabilität trainieren</b> z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | <b>Hauptteil:</b> 60 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine |
| Cool Down      | -      | Dehnen 5-10 min  | Dehnen 5-10 min  | -          | -  | -  | Dehnen 5-10 min  |
| HFmax.         | -      | 70% HFmax.   | 70% HFmax.   | -          | 70% HFmax.   | -  | 70-75% HFmax.  |

| 9. Woche       | Montag | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag | Freitag  | Samstag  | Sonntag  |
|----------------|--------|---|--|------------|--|--|--|
| Trainingsdauer | Pause  | 60 min  | 50 min   | Pause      | 50 min   | 25 min   | 90 min   |
| Warm Up        | -      | Mobility Workout 5-10 min   | Mobility Workout 5-10 min  | -          | Mobility Workout 5-10 min  | Mobility Workout 5-10 min  | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC                      |
| Training       | -      | <b>Hauptteil:</b> 5 min locker einlaufen, 30 min wechselndes Tempo, 5 min locker auslaufen<br><b>Pause:</b> keine | <b>Hauptteil:</b> 30 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | -          | <b>Hauptteil:</b> 30 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | <b>Rumpfstabilität trainieren</b> z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | <b>Hauptteil:</b> 60 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine |
| Cool Down      | -      | Dehnen 5-10 min   | Dehnen 5-10 min  | -          | -  | -  | Dehnen 5-10 min  |
| HFmax.         | -      | 70-80% HFmax.   | 70% HFmax.   | -          | 70% HFmax.   | -  | 70-75% HFmax.  |

# TRAININGSPLAN

## Dauer: 12 Wochen - Teil 4



| 10. Woche      | Montag | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag | Freitag  | Samstag  | Sonntag  |
|----------------|--------|---|--|------------|--|--|--|
| Trainingsdauer | Pause  | 60 min  | 50 min   | Pause      | 50 min   | 25 min   | 90 min   |
| Warm Up        | -      | Mobility Workout 5-10 min   | Mobility Workout 5-10 min  | -          | Mobility Workout 5-10 min  | Mobility Workout 5-10 min  | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC                      |
| Training       | -      | <b>Hauptteil:</b> 5 min locker einlaufen, 30 min wechselndes Tempo, 5 min locker auslaufen<br><b>Pause:</b> keine | <b>Hauptteil:</b> 30 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | -          | <b>Hauptteil:</b> 30 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | <b>Rumpfstabilität trainieren</b> z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | <b>Hauptteil:</b> 60 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine |
| Cool Down      | -      | Dehnen 5-10 min   | Dehnen 5-10 min  | -          | -  | -  | Dehnen 5-10 min  |
| HFmax.         | -      | 70-80% HFmax.   | 70% HFmax.   | -          | 70% HFmax.   | -  | 70-75% HFmax.  |

| 11. Woche      | Montag | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag | Freitag  | Samstag  | Sonntag  |
|----------------|--------|---|--|------------|--|--|--|
| Trainingsdauer | Pause  | 60 min  | 50 min   | Pause      | 50 min   | 25 min   | 75 min   |
| Warm Up        | -      | Mobility Workout 5-10 min   | Mobility Workout 5-10 min  | -          | Mobility Workout 5-10 min  | Mobility Workout 5-10 min  | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC                      |
| Training       | -      | <b>Hauptteil:</b> 5 min locker einlaufen, 30 min wechselndes Tempo, 5 min locker auslaufen<br><b>Pause:</b> keine | <b>Hauptteil:</b> 30 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | -          | <b>Hauptteil:</b> 30 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | <b>Rumpfstabilität trainieren</b> z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | <b>Hauptteil:</b> 45 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine |
| Cool Down      | -      | Dehnen 5-10 min   | Dehnen 5-10 min  | -          | -  | -  | Dehnen 5-10 min  |
| HFmax.         | -      | 70-80% HFmax.   | 70% HFmax.   | -          | 70% HFmax.   | -  | 70-75% HFmax.  |

| 12. Woche      | Montag | Dienstag   | Mittwoch | Donnerstag | Freitag  | Samstag | Sonntag  |
|----------------|--------|--|----------|------------|--|---------|--|
| Trainingsdauer | Pause  | 50 min   | Pause    | Pause      | 35 min   | Pause   | 90 min   |
| Warm Up        | -      | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC                      | -        | -          | Mobility Workout 5-10 min  | -       | 5 min einlaufen                                      |
| Training       | -      | <b>Hauptteil:</b> 20 min gemütlich laufen<br><b>Pause:</b> keine | -        | -          | <b>Hauptteil:</b> 15 min locker laufen, dann 3 Steigerungsläufe<br><b>Pause:</b> keine | -       | <b>Hauptteil:</b> 10 km Lauf!<br><b>Pause:</b> keine |
| Cool Down      | -      | Dehnen 5-10 min  | -        | -          | -  | -       | 10 min auslaufen                                     |
| HFmax.         | -      | 70% HFmax.   | -        | -          | 70-75% HFmax.  | -       |  |