

LAUFPLAN 5

Ziel: 42 km am Stück joggen



Ziel: 42 km am Stück joggen



Vorkenntnisse: Empfehlung: 2x Laufplan 4 mit verbesserter Halbmarathonzeit



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	-	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	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min
Training	Hauptteil: 10 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine	-	Hauptteil: 10 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 10 km lockerer Dauerlauf GA2 Pause: keine	Hauptteil: 2h Radfahren oder 1 RECOM Lauf Pause: keine	Hauptteil: 20 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	Dehnen 5-10 min
HFmax.	70% HFmax.	-	75% HFmax.	-	80% HFmax.	65% HFmax.	70% HFmax.

2. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	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	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min
Training	-	Hauptteil: 10 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine	Hauptteil: 7x400 m Intervallläufe im SB Bereich Pause: 2 min zwischen den Intervallen locker traben	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 12 km lockerer Dauerlauf GA1 Pause: keine	Hauptteil: 1h Radfahren oder RECOM Lauf Pause: keine	Hauptteil: 20 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine
Cool Down	-	Dehnen 5-10 min	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	Dehnen 5-10 min
HFmax.	-	70% HFmax.	90% HFmax.	-	75% HFmax.	65% HFmax.	70% HFmax.

3. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	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	Mobility Workout 5-10 min	Mobility Workout 5-10 min
Training	-	Hauptteil: 15 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 12 km Fahrtenspiel GA2 Pause: keine	Hauptteil: 10 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine	Hauptteil: 10 km Testlauf, hohes Tempo Pause: keine	Hauptteil: 10 km Wettkampf Zielzeit 52 min, Pace 5:10-5:20/min Pause: keine
Cool Down	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	Dehnen 5-10 min	Dehnen 5-10 min	Dehnen 5-10 min
HFmax.	-	70% HFmax.	-	80% HFmax.	75% HFmax.	-	90% HFmax.

TRAININGSPLAN

Dauer: 12 Wochen - Teil 2



4. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	Pause	-	-	25 min	-	Pause	-
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
Training	-	Hauptteil: 8 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine	Hauptteil: 10 km Marathon, Pace 5:40/min-GA2 Pause: keine	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 7x1 km Intervallläufe im SB Bereich Pause: 4 min zwischen den Intervallen locker traben	-	Hauptteil: 22 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine Pause
Cool Down	-	Dehnen 5-10 min	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min
HFmax.	-	70% HFmax.	85% HFmax.	-	90% HFmax.	-	70% HFmax.

5. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	Pause	-	25 min	-	Pause	-	-
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
Training	-	Hauptteil: 10x400 m Intervallläufe im SB Bereich Pause: 2 min zwischen den Intervallen locker traben	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 15 km lockerer Dauerlauf GA2 Pause: keine	-	Hauptteil: 1h Radfahren oder RECOM Lauf Pause: keine	Hauptteil: 25 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine
Cool Down	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	Dehnen 5-10 min
HFmax.	-	90% HFmax.	-	75% HFmax.	-	65% HFmax.	70% HFmax.

6. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	-	Pause	-	25 min	-	Pause	-
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
Training	Hauptteil: 2h Radfahren oder 1h RECOM Lauf Pause: keine	-	Hauptteil: 10 km lockerer Dauerlauf GA2 Pause: keine	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 7x1 km Intervallläufe im SB Bereich Pause: 4 min zwischen den Intervallen locker traben	-	Hauptteil: 10 km Testlauf, hohes Tempo Pause: keine
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min
HFmax.	65% HFmax.	-	80% HFmax.	-	90% HFmax.	-	70% HFmax.

TRAININGSPLAN

Dauer: 12 Wochen - Teil 3



7. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	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	-	Mobility Workout 5-10 min
Training	-	Hauptteil: 10 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine	Hauptteil: 10 km Marathon, Pace 5:40/min GA2 Pause: keine	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 8 km langsamer Dauerlauf GA1, 5 Steigerungsläufe über 70-100 m im SB Bereich Pause: keine	-	Hauptteil: Halbmarathon, Testwettkampf, Zielzeit: 1h 54min Pause: keine
Cool Down	-	Dehnen 5-10 min	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min
HFmax.	-	75% HFmax.	85% HFmax.	-	80% HFmax.	-	85% HFmax.

8. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	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	-	Mobility Workout 5-10 min
Training	-	Hauptteil: 8 km lockerer Dauerlauf GA2 Pause: keine	Hauptteil: 12 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 10 km Marathon, Pace 5:40/min GA2 Pause: keine	-	Hauptteil: 32 km langsamer Dauerlauf GA1, letzte 5 km Marathon Tempo 5:40/min Pause: keine
Cool Down	-	Dehnen 5-10 min	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min
HFmax.	-	80% HFmax.	75% HFmax.	-	85% HFmax.	-	70% HFmax.

9. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	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	-	Mobility Workout 5-10 min
Training	-	Hauptteil: 12 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 5x2 km Intervallläufe im SB Bereich Pause: 4 min zwischen den Intervallen locker traben	Hauptteil: 10 km lockerer Dauerlauf GA2 Pause: keine	-	Hauptteil: 32km langsamer Dauerlauf GA1, letzte 10km Marathon Tempo 5:40/min Pause: keine
Cool Down	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min
HFmax.	-	75% HFmax.	-	90% HFmax.	80% HFmax.	-	70% HFmax.

TRAININGSPLAN

Dauer: 12 Wochen - Teil 4



10. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	Pause	-	Pause	-	Pause	-	Pause
Warm Up	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-
Training	-	Hauptteil: 12 km Marathon, Pace 5:40/min GA2 Pause: keine	-	Hauptteil: 20 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine	-	Hauptteil: Halbmarathon, Testwettkampf, Zielzeit: 1h 54min Pause: keine	-
Cool Down	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	-	85% HFmax.	-	70% HFmax.	-	70% HFmax.	-

11. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	-	55 min	-	Pause	-	Pause	-
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
Training	Hauptteil: 7x400 m Intervalle im SB Bereich Pause: 2 min locker traben	Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	Hauptteil: 22 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine	-	Hauptteil: 10 km Marathon, Pace 5:40/min GA2 Pause: keine	-	Hauptteil: 8 km langsamer Dauerlauf GA1 Pause: keine
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min
HFmax.	90% HFmax.	-	70% HFmax.	-	80% HFmax.	-	70% HFmax.

12. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	Pause	-	Pause	-	Pause	Pause	-
Warm Up	-	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	-	-
Training	-	Hauptteil: 6 km Marathon Pace 5:40/min GA2 Pause: keine	-	Hauptteil: 6km langsamer Dauerlauf GA1, 5 Steigerungsläufe über 70-100 m im SB Bereich Pause: keine	-	-	Hauptteil: 42 km Marathon
Cool Down	-	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	-
HFmax.	-	85% HFmax.	-	80% 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** = Regeneration 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.