

# LAUFPLAN 2

## Ziel: 5 km am Stück joggen



**Ziel:** 5 km am Stück joggen



**Vorkenntnisse:** Laufplan 1



**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. 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. Für eventuelle Schäden, die durch die gegebenen Tipps und Trainingspläne entstehen, übernimmt PRIME TIME fitness keine Haftung. Die Trainingspläne ersetzen in keinsten Weise einen individuell auf Dich abestimmten Plan.

# TRAININGSPLAN

## Dauer: 8 Wochen - Teil 1



1. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	41 min	Pause	47 min	Pause	25 min	51 min	Pause
Warm Up	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> 6x2 min joggen <b>Pause:</b> 130 sek locker gehen	-	<b>Hauptteil:</b> 6x3 min joggen <b>Pause:</b> 130 sek locker gehen	-	<b>Rumpfstabilität trainieren</b> z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	<b>Hauptteil:</b> 6x2 min joggen <b>Pause:</b> 130 sek locker gehen	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	65-75% HFmax.	-	65-75% HFmax.	-	-	65-75% HFmax.	-

2. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	47 min	Pause	48 min	Pause	25 min	57 min	Pause
Warm Up	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> 6x3 min joggen <b>Pause:</b> 130 sek locker gehen	-	<b>Hauptteil:</b> 4x5 min joggen <b>Pause:</b> 2 min locker gehen	-	<b>Rumpfstabilität trainieren</b> z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	<b>Hauptteil:</b> 6x3 min joggen <b>Pause:</b> 130 sek locker gehen	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	65-75% HFmax.	-	65-75% HFmax.	-	-	65-75% HFmax.	-

3. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	53 min	Pause	52 min	Pause	25 min	63 min	Pause
Warm Up	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> 6x4 min joggen <b>Pause:</b> 130 sek locker gehen	-	<b>Hauptteil:</b> 4x6 min joggen <b>Pause:</b> 2 min locker gehen	-	<b>Rumpfstabilität trainieren</b> z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	<b>Hauptteil:</b> 6x4 min joggen <b>Pause:</b> 130 sek locker gehen	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	65-75% HFmax.	-	65-75% HFmax.	-	-	65-75% HFmax.	-

# TRAININGSPLAN

## Dauer: 8 Wochen - Teil 2



4. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	50 min	Pause	50 min	Pause	25 min	60 min	Pause
Warm Up	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> 4x6 min joggen <b>Pause:</b> 130 sek locker gehen	-	<b>Hauptteil:</b> 3x8 min joggen <b>Pause:</b> 2 min locker gehen	-	<b>Rumpfstabilität trainieren</b> z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	<b>Hauptteil:</b> 4x6 min joggen <b>Pause:</b> 130 sek locker gehen	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	65-75% HFmax.	-	65-75% HFmax.	-	-	65-75% HFmax.	-

5. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	58 min	Pause	44 min	Pause	25 min	68 min	Pause
Warm Up	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> 4x8 min joggen <b>Pause:</b> 130 sek locker gehen	-	<b>Hauptteil:</b> 2x10 min joggen <b>Pause:</b> 2 min locker gehen	-	<b>Rumpfstabilität trainieren</b> z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	<b>Hauptteil:</b> 4x8 min joggen <b>Pause:</b> 130 sek locker gehen	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	70-75% HFmax.	-	70-75% HFmax.	-	-	70-75% HFmax.	-

6. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	54,5 min	Pause	48 min	Pause	25 min	64,5 min	Pause
Warm Up	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> 3x10 min joggen <b>Pause:</b> 130 sek locker gehen	-	<b>Hauptteil:</b> 2x12 min joggen <b>Pause:</b> 2 min locker gehen	-	<b>Rumpfstabilität trainieren</b> z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	<b>Hauptteil:</b> 3x10 min joggen <b>Pause:</b> 130 sek locker gehen	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	70-75% HFmax.	-	70-75% HFmax.	-	-	70-75% HFmax.	-

# TRAININGSPLAN

## Dauer: 8 Wochen - Teil 3



7. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	53 min	Pause	48 min	Pause	25 min	63 min	Pause
Warm Up	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> 3x10 min joggen <b>Pause:</b> 1 min locker gehen	-	<b>Hauptteil:</b> 4x8 min joggen <b>Pause:</b> 1 min locker gehen	-	<b>Rumpfstabilität trainieren</b> z.B. mit PRIME Class/Session Core & More	<b>Hauptteil:</b> 3x10 min joggen <b>Pause:</b> 2 min locker gehen	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	70-75% HFmax.	-	70-75% HFmax.	-	-	70-75% HFmax.	-

8. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsdauer	52 min	Pause	58 min	Pause	Pause	-	Pause
Warm Up	Mobility Workout 5-10 min	-	Mobility Workout 5-10 min	-	-	Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC	-
Training	<b>Dauerlauf ohne Pause</b>	-	<b>Dauerlauf ohne Pause</b>	-	-	<b>5 km joggen ohne Pause</b>	-
Cool Down	Dehnen 5-10 min	-	Dehnen 5-10 min	-	-	Dehnen 5-10 min	-
HFmax.	70-75% HFmax.	-	70-75% HFmax.	-	-	-	-