



## Dein Laufplan

Hallo Max Musterfrau,

anhand deiner übermittelten Daten haben wir folgenden Trainingsplan für dich erstellt. Damit du dich zurechtfindest und den für dich angepassten Plan auch verstehst, haben wir die wichtigsten Punkte zusammengefasst.

### Trainingsbereiche

Wir unterscheiden zwischen folgenden Trainingsbereichen:

#### **GA1 - Grundlagenausdauer 1** (Langsamer Dauerlauf)

Die Grundlagenausdauer 1 ist das Fundament deines Trainings. In diesem Bereich bewegst du dich im sehr langsamen Plaudertempo und kannst dieses über einen längeren Zeitraum halten. Um die Grundlagenausdauer zu verbessern sollte diese Belastungsform einen Hauptteil deines gesamten Trainings ausmachen. Das Training wird in der Pulsfrequenz von ca. 60-70% des Maximalpulses absolviert.

#### **GA2 - Grundlagenausdauer 2** (Lockerer Dauerlauf)

Hier trainierst du in einem Pulsbereich zwischen 70 und 80%. Du kannst dich gerade noch so unterhalten, fällt aber nicht mehr so leicht wie in GA1. Es ist der Übergangsbereich zwischen GA1 und A3.

#### **TDL** (Tempodauerlauf)

In diesem Bereich trainierst du bereits an der Grenze zur anaeroben Zone und gewöhnst dich daran, auch bei Erschöpfung weiterzulaufen. Diese äußerst effektiven Trainingseinheiten sind kürzer als bei der Grundlagenausdauer. Pulsbereich 80-90% des Maximalpulses.



### **RECOM - Regenerationsbereich**

Um die Regeneration des Körpers zu verbessern wird bei diesem Training, insbesondere nach intensiven Trainingseinheiten, im niedrigen Pulsbereich von unter 60% des Maximalpulses trainiert. Auch sportliche Aktivitäten wie Schwimmen oder Fahrradfahren sorgen für Impulse, um das Auffüllen deiner Energiespeicher zu beschleunigen.

### **WSA - Wettkampfspezifische Ausdauer**

Die Intensität liegt deutlich über der anaeroben Schwelle, somit finden Trainings bei hoher Intensität bzw. hohem Lauftempo statt und ist u.a. notwendig zur effektiven Leistungsentwicklung. Pulsbereich > 90% des Maximalpulses.

## **Trainingsmethoden**

Wir unterscheiden zwischen folgende Trainingsmethoden:

### **Intervalltraining**

Diese intensive Trainingsmethode trainiert die Belastbarkeit des Körpers und steigert deine Leistungsfähigkeit enorm. Bei dem Training wird, wie der Name schon verrät, zwischen kurzen intensiven Belastungsphasen sowie darauffolgenden kurzen Erholungsphasen gewechselt, dies führt zu einem höheren Trainingsreiz.

### **Fahrtspiel**

Bei dieser beliebten Trainingsmethode tastest du dich spielerisch an intensive Belastungen heran. Nachdem du dich eingelaufen hast, entscheidest du selbst die Dauer und Intensität deiner Laufabschnitte, je nach Beschaffenheit der Strecke und Gefühl. Das bringt Abwechslung und Spaß in deinen Trainingsalltag und steigert obendrein deine Belastungsgrenze.



## Steigerungen

Nachdem du dich eingelaufen hast, steigert du dein Tempo über eine definierte Distanz kontinuierlich bis du deine Höchstgeschwindigkeit erreichst und sogar einige Sekunden hältst.

## Sonstiges

Solltest du dich an einem Tag nicht wohl fühlen oder einfach keine Zeit haben, dann lass das Training ausfallen und hole es ggf. an einem freien Tag nach.

## Abschließende Worte

Hierbei handelt es sich um einen kostenlosen 6 Wochenplan um 10km unter 50min zu laufen. Er beinhaltet 4 Lauftrainings pro Woche mit etwa 50 Wochenkilometer. **Für Fortgeschrittene Läufer\*innen!**

Da es sich um einen generischen Plan handelt, sind keine Werte bei der Herzfrequenz angegeben.

Willst du einen für dich individuell angepassten Trainingsplan? Melde dich bei uns! <https://lauftrainer-wien.at>



## WOCHE 1

Wochentag	Training	Herzfrequenz	Tempo	Strecke
<b>Montag</b>	Kraft- und Stabilitraining			
<b>Dienstag</b>	Tempolauf 5km, je 2,5km ein- und auslaufen	N/A	5:20min/km	10km
<b>Mittwoch</b>	Regenerationstag (Radfahren, schwimmen, spazieren), Dehnen			
<b>Donnerstag</b>	Intervalltraining: 10min einlaufen, 3x 1km in 4:55 (jeweils 400m Trabpause), 10min auslaufen	N/A	variabel	10km
<b>Freitag</b>				
<b>Samstag</b>	GA1	N/A	05:50min/km	10km
<b>Sonntag</b>	GA1 inkl. Lauf-ABC mit Christian	N/A	05:50min/km	15km

## WOCHE 2

Wochentag	Training	Herzfrequenz	Tempo	Strecke
<b>Montag</b>	Kraft und Stabilitraining			
<b>Dienstag</b>	Tempolauf 6km in 5:20, je 2,5km ein- und auslaufen	N/A	5:20min/km	11km
<b>Mittwoch</b>	Regenerationstag (Radfahren, schwimmen, spazieren), Dehnen			
<b>Donnerstag</b>	Intervalltraining: 10min einlaufen, 8x 400min 04:45-04:50 (jeweils 200m Trabpause), 10min auslaufen	N/A	variabel	10km
<b>Freitag</b>				
<b>Samstag</b>	GA1	N/A	05:50min/km	10km
<b>Sonntag</b>	GA1 inkl. Lauf-ABC mit Christian	N/A	05:50min/km	15km



### WOCHE 3

Wochentag	Training	Herzfrequenz	Tempo	Strecke
<b>Montag</b>	Kraft- und Stabilitraining mit Mario			
<b>Dienstag</b>	Tempolauf: 5km in 05:20, je 2,5km ein- und auslaufen	N/A	05:20min/km	10km
<b>Mittwoch</b>	Regenerationstag (Radfahren, schwimmen, spazieren), Dehnen			
<b>Donnerstag</b>	2km einlaufen, Fahrtspiel, 2km auslaufen	N/A	variabel	11km
<b>Freitag</b>				
<b>Samstag</b>	GA1 inkl. Lauf-ABC mit Christian	N/A	05:50min/km	10km
<b>Sonntag</b>	GA2	N/A	05:30min/km	8km

### WOCHE 4

Wochentag	Training	Herzfrequenz	Tempo	Strecke
<b>Montag</b>	Kraft- und Stabilitraining			
<b>Dienstag</b>	Tempolauf: 6km in 05:20, je 2,5km ein- und auslaufen	N/A	05:20min/km	10km
<b>Mittwoch</b>	Regenerationstag (Radfahren, schwimmen, spazieren), Dehnen			
<b>Donnerstag</b>	WSA	N/A	05:00min/km	7km
<b>Freitag</b>				
<b>Samstag</b>	GA1 inkl. Lauf-ABC mit Christian	N/A	05:50min/km	8km
<b>Sonntag</b>	GA2	N/A	05:30min/km	10km



## WOCHE 5

Wochentag	Training	Herzfrequenz	Tempo	Strecke
<b>Montag</b>	Kraft- und Stabilitraining			
<b>Dienstag</b>	Steigerungslauf: 10min einlaufen, 3km GA2 in 05:50-06:10, 3km A3 in 05:30-05:40, 2km WSA in 05:00-05:10, 10min auslaufen (vorher ordentlich Aufwärmen)	N/A	variabel	~11km
<b>Mittwoch</b>	Regenerationstag (Radfahren, schwimmen, spazieren), Dehnen			
<b>Donnerstag</b>	Intervalltraining: 10min einlaufen, 6x1km in 04:55 (jeweils 440m Trabpause), 10min auslaufen	N/A	variabel	~10km
<b>Freitag</b>				
<b>Samstag</b>	GA1 inkl. Lauf-ABC mit Christian	N/A	05:50min/km	10km
<b>Sonntag</b>	GA1	N/A	05:50min/km	15km

## WOCHE 6

Wochentag	Training	Herzfrequenz	Tempo	Strecke
<b>Montag</b>	Kraft- und Stabilitraining			
<b>Dienstag</b>	Intervalltraining: 10min einlaufen, 10x400m in 04:45-04:50 (jeweils 200m Trabpause), 10min auslaufen	N/A	variabel	~10km
<b>Mittwoch</b>	Regenerationstag (Radfahren, schwimmen, spazieren), Dehnen			
<b>Donnerstag</b>	GA1 inkl. Lauf-ABC mit Christian	N/A	05:50min/km	6km
<b>Freitag</b>				
<b>Samstag</b>	4km GA1	N/A	06:20min/km	4km
<b>Sonntag</b>	10km W E T T K A M P F - GOOD LUCK!	N/A	04:55min/km	10km



ENTWURF