



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 mit dem Ziel 5km unter 30min zu laufen. Er beinhaltet 3 Lauftrainings pro Woche mit etwa 30 Wochenkilometer.

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
Montag				
Dienstag	GA1 inkl. Lauf-ABC	N/A	06:30min/km	7km
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag	Fahrtspiel	N/A	05:45-07:00min/km	7km
Samstag				
Sonntag	GA1	N/A	06:45min/km	8-10km

WOCHE 2

Wochentag	Training	Herzfrequenz	Tempo	Strecke
Montag				
Dienstag	GA1 inkl. Lauf-ABC	N/A	06:30min/km	7km
Mittwoch				
Donnerstag	Intervalltraining: 2km einlaufen, 2x1km in 05:45min/km (jeweils 5min Trabpause), 2km auslaufen	N/A	variabel	~8km
Freitag				
Samstag				
Sonntag	GA1	N/A	06:45min/km	10



WOCHE 3

Wochentag	Training	Herzfrequenz	Tempo	Strecke
Montag				
Dienstag	GA1 inkl. Lauf-ABC	N/A	06:30min/km	7km
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag	2km GA1 in 06:30min/km, 3km TDL in 05:50min/km, 2km GA1 in 06:30min/km	N/A	variabel	7km
Samstag				
Sonntag	GA1		06:45min/km	10km

WOCHE 4

Wochentag	Training	Herzfrequenz	Tempo	Strecke
Montag				
Dienstag	Fahrtspiel	N/A	05:45-07:00min/km	7km
Mittwoch				
Donnerstag	Intervalltraining: 2km einlaufen, 2x1km in 05:30min/km (jeweils 5min Trabpause), 2km auslaufen	N/A	variabel	~7km
Freitag				
Samstag				
Sonntag	GA1	N/A	variabel	10km



WOCHE 5

Wochentag	Training	Herzfrequenz	Tempo	Strecke
Montag				
Dienstag	GA1 inkl. Lauf-ABC	N/A	06:30min/km	7km
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag	2km GA1 in 06:30min/km, 3km TDL in 05:50min/km, 2km GA1 in 06:30min/km	N/A	variabel	7km
Samstag				
Sonntag	GA1	N/A	06:45min/km	10km

WOCHE 6

Wochentag	Training	Herzfrequenz	Tempo	Strecke
Montag	Intervalltraining: 2km einlaufen, 2x1km in 05:45min/km (jeweils 5min Trabpause), 2km auslaufen	N/A	variabel	~7km
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag	GA1	N/A	06:45min/km	4km
Freitag				
Samstag				
Sonntag	5km W E T T K A M P F - GOOD LUCK!	N/A	05:59min/km	5km