



## Trainingsplan Wiedereinsteiger/Fortgeschrittene 3

	Montag	Mittwoch	Samstag
<b>1. Woche</b>	40 Min. Laufen/ Ø 8,5 km/h keine Gehpausen	4 x 3 Min. Laufen Ø 9,0 -9,5 km/h / 3 Min. Ø 6,5 -7,0 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
<b>2. Woche</b>	50 Min. Laufen/ Ø 8,5 km/h keine Gehpausen	3 x 5 Min. Laufen Ø 9,0 -9,5 km/h / 4 Min. Ø 6,0 -7,0 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
<b>3. Woche</b>	45 Min. Laufen/ Ø 9,0 km/h keine Gehpausen	2 x 8 Min. Laufen Ø 9,5 - 10,0 km/h / 4 Min. Ø 6,5 - 7,0 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
<b>4. Woche</b>	50 Min. Laufen/ Ø 9,5 km/h keine Gehpausen	2 x 10 Min. Laufen Ø 10,0 - 10,5 km/h / 4 Min. Ø 6,5 - 7,0 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
<b>5. Woche</b>	55 Min. Laufen/ Ø 9,5 km/h keine Gehpausen	4 x 3 Min. Laufen Ø 10,5 -11,0 km/h / 3 Min. Ø 6,5 - 7,0 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
<b>6. Woche</b>	60 Min. Laufen/ Ø 9,5 km/h keine Gehpausen	4 x 4 Min. Laufen Ø 10,5 -11,0 km/h / 2 Min. Ø 6,5 - 7,0 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
<b>7. Woche</b>	70 Min. Laufen/ Ø 9,0 - 9,5 km/h keine Gehpausen	3 x 10 Min. Laufen Ø 10,0- 10,5 km/h / 3 Min. Ø 6,5 - 7,0 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
<b>8. Woche</b>	80 Min. Laufen/ Ø 9,0 - 9,5 km/h keine Gehpausen	2 x 15 Min. Laufen Ø 10,0- 10,5 km/h / 3 Min. Ø 6,5 -7,0 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
<b>9. Woche</b>	80 Min. Laufen/ Ø 9,0 -9,5 km/h keine Gehpausen	2 x 20 Min. Laufen Ø 10,0- 10,5 km/h / 5 Min. Ø 6,5 - 7,0 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
<b>10. Woche</b>	60 Min. Laufen/ Ø 9,5 km/h keine Gehpausen	30 Minuten gemütliches laufen	<b>Abschlusslauf!</b>

\*Jede Trainingseinheit beginnt mit 5 Minuten aufwärmen und endet mit 5 Minuten ausdehnen

Bei den Montags- und Mittwochseinheiten kommt jeweils 5 Min. gemütliches Ein- und Auslaufen dazu.

Am Mittwoch ist immer Intervalltraining d.h. abwechselnd schnell/langsam.