



Trainingsplan Wiedereinsteiger bis Fortgeschrittene 3

	Montag	Mittwoch	Samstag
1. Woche	40 Min. Laufen	10 Minuten Einlaufen mit Lauf A-B-C 4 x 3 Min. Laufen / 3 Minuten Pause 5 Minuten Auslaufen	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
2. Woche	40 Min. Laufen	10 Minuten Einlaufen mit Lauf A-B-C 5 x 400m Laufen / 3 Minuten Pause 5 Minuten Auslaufen	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
3. Woche	45 Min. Laufen	15 Minuten Einlaufen mit Lauf A-B-C 10 x 30 Sek, Sprints / 90 Sek. Pause 10 Minuten Auslaufen	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
4. Woche	50 Min. Laufen	10 Minuten Einlaufen mit Lauf A-B-C 5 x 4 Min. Laufen / 3 Minuten Pause 5 Minuten Auslaufen	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
5. Woche	55 Min. Laufen	10 Minuten Einlaufen mit Lauf A-B-C 5 x 600m Laufen / 150 Sek Pause 5 Minuten Auslaufen	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
6. Woche	60 Min. Laufen	15 Minuten Einlaufen mit Lauf A-B-C 10 x 30 Sek, Bergsprints / 90 Sek. Pause 10 Minuten Auslaufen	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
7. Woche	70 Min. Laufen	10 Minuten Einlaufen mit Lauf A-B-C 6 x 4 Min. Laufen / 150 Sek Pause 5 Minuten Auslaufen	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
8. Woche	80 Min. Laufen	10 Minuten Einlaufen mit Lauf A-B-C 5 x 800m Laufen / 150 Sek Pause 1xSprint 5 Minuten Auslaufen	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
9. Woche	80 Min. Laufen	15 Minuten Einlaufen mit Lauf A-B-C 25 Minuten Fahrtspiel Intervalle / HIIT 10 Minuten Auslaufen	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
10. Woche	60 Min. Laufen	30 Minuten gemütliches laufen	Abschlusslauf!

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

Gruppe 1: 6,5 km/h | 9:00 Pace

Gruppe 2: 7,5-8 km/h | 7:30 – 8:00 Min Pace

Gruppe 3: 9 km/h | 6:40 Min Pace