



## SETZE DIR EIN ZIEL

Verwende den [Training Pace Calculator von Hanson](#) zum Ausfüllen der folgenden Geschwindigkeiten. Sie bilden die Basis für deine wöchentlichen Trainings. Das hilft dir, jedes Training optimal zu gestalten, sodass du es weder zu leicht noch zu schwer angehst.

\_\_\_\_\_ : Deine Goal Finish Time      \_\_\_\_\_ : Deine Goal Pace (P)

\_\_\_\_\_ : Long Run      \_\_\_\_\_ : 10k Pace (für Trainings)

---

## FRISCHE DEIN LAUFVOKABULAR AUF

**SCHNELL:** Bei diesem Speed sollte es schwer sein, nebenher noch eine Unterhaltung zu führen, dennoch solltest du dieses Tempo 45–60 Minuten lang beibehalten können.

**RECOVERY PACE:** Leichtes Joggen zwischen schweren, schnellen Intervallen; kein vorgeschriebener Speed, lauf einfach nur weiter.

**WARM-UP/COOL-DOWN:** Leichtes Joggen und ein paar wenige kürzere, schnellere Intervalle, damit dein Körper bereit für das Training ist, und leichtes Joggen zum Cool Down nach dem Training.

**REST DAY ODER CROSSTRAINING:** Völlige Ruhe oder eine Aktivität, die nicht Laufen ist, zum Beispiel Krafttraining, Yoga, Radfahren usw.

**ANMERKUNG:** In diesen Trainingsplänen werden Minuten und Sekunden mit Anführungsstrichen notiert: Minuten werden durch ein Anführungszeichen und Sekunden durch zwei Anführungszeichen markiert (3' = 3 Minuten, 45" = 45 Sekunden)

---

## FANGE MIT DEM TRAINING AN

**HINWEIS:** Alle Workouts an Dienstag/Donnerstag umfassen je 1,5 Kilometer zum cool down

# 21.1 · 18-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER\*INNEN



	MO.	DI.	MI.	DO.	FR.	SA.	SO.
<b>WOCHE 1</b> (16 Kilometer)	Rest Day oder Cross-Training	Rest Day oder Cross-Training	Rest Day oder Cross-Training	5 Kilometer lockeres Tempo	Ruhe oder Cross-Training	5 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 6 Kilometer lockeres Tempo
<b>WOCHE 2</b> (24 Kilometer)	Ruhe oder Cross-Training	3 Kilometer lockeres Tempo	Ruhe oder Cross-Training	5 Kilometer lockeres Tempo	5 Kilometer lockeres Tempo	5 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 6 Kilometer lockeres Tempo
<b>WOCHE 3</b> (34 Kilometer)	Ruhe oder Cross-Training	6 Kilometer lockeres Tempo	Rest Day oder Cross-Training	6 Kilometer lockeres Tempo	6 Kilometer lockeres Tempo	6 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 8 Kilometer lockeres Tempo
<b>WOCHE 4</b> (35 Kilometer)	Ruhe oder Cross-Training	8 Kilometer lockeres Tempo	Rest Day oder Cross-Training	5 Kilometer lockeres Tempo	5 Kilometer lockeres Tempo	8 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 10 Kilometer lockeres Tempo



	MO.	DI.	MI.	DO.	FR.	SA.	SO.
<b>WOCHE 5</b> (45 Kilometer)	Rest Day oder Cross-Training	8 Kilometer lockeres Tempo	Rest Day oder Cross-Training	2,4 Kilometer Warm up <hr/> 5 Kilometer bei ZT <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	8 Kilometer lockeres Tempo	6 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 13 Kilometer lockeres Tempo
<b>WOCHE 6</b> (60 Kilometer)	6 Kilometer lockeres Tempo	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 12 x 400 m bei 5k-10k-Tempo mit 400 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	Rest Day oder Cross-Training	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 5 Kilometer bei ZT <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	6 Kilometer lockeres Tempo	8 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 14 Kilometer lockeres Tempo
<b>WOCHE 7</b> (60 Kilometer)	6 Kilometer lockeres Tempo	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 8 x 600 m bei 5k-10k-Tempo mit 400 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	Rest Day oder Cross-Training	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 5 Kilometer bei ZT <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	6 Kilometer lockeres Tempo	10 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 16 Kilometer lockeres Tempo
<b>WOCHE 8</b> (66 Kilometer)	10 Kilometer lockeres Tempo	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 6 x 800 m bei 5k-10k-Tempo mit 400 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	Rest Day oder Cross-Training	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 6 Kilometer bei ZT <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	8 Kilometer lockeres Tempo	10 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 16 Kilometer lockeres Tempo

# 21.1 · 18-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER\*INNEN



	MO.	DI.	MI.	DO.	FR.	SA.	SO.
<b>WOCHE 9</b> (66 Kilometer)	8 Kilometer lockeres Tempo	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 5 x 1k bei 5k-10k-Tempo mit 600 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	Ruhe oder Cross-Training	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 6 Kilometer bei ZT <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	10 Kilometer lockeres Tempo	8 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 16 Kilometer lockeres Tempo
<b>WOCHE 10</b> (69 Kilometer)	10 Kilometer lockeres Tempo	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 4 x 1.200 m bei 5k-10k-Tempo mit 600 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	Rest Day oder Cross-Training	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 6 Kilometer bei ZT <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	8 Kilometer lockeres Tempo	8 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 19 Kilometer lockeres Tempo
<b>WOCHE 11</b> (71 Kilometer)	8 Kilometer lockeres Tempo	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 6 x 1,5 Kilometer bei ZT-10 mit 400 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	Rest Day oder Cross-Training	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 8 Kilometer bei ZT <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	10 Kilometer lockeres Tempo	8 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 16 Kilometer lockeres Tempo
<b>WOCHE 12</b> (74 Kilometer)	8 Kilometer lockeres Tempo	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 4 x 2,4 Kilometer bei ZT-10 mit 800 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	Rest Day oder Cross-Training	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 8 Kilometer bei ZT <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	8 Kilometer lockeres Tempo	10 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 19 Kilometer lockeres Tempo

# 21.1 · 18-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER\*INNEN



	MO.	DI.	MI.	DO.	FR.	SA.	SO.
<b>WOCHE</b> <b>13</b> (72 Kilometer)	10 Kilometer lockeres Tempo	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 3 x 3 Kilometer bei ZT-10 mit 800 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	Ruhe oder Cross-Training	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 8 Kilometer bei ZT <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	10 Kilometer lockeres Tempo	8 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 16 Kilometer lockeres Tempo
<b>WOCHE</b> <b>14</b> (76 Kilometer)	8 Kilometer lockeres Tempo	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 2 x 5 Kilometer bei ZT-10 mit 1.500 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	Ruhe oder Cross-Training	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 10 Kilometer bei ZT <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	8 Kilometer lockeres Tempo	10 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 19 Kilometer lockeres Tempo
<b>WOCHE</b> <b>15</b> (76 Kilometer)	11 Kilometer lockeres Tempo	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 3 x 3 Kilometer bei ZT-10 mit 800 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	Ruhe oder Cross-Training	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 10 Kilometer bei ZT <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	10 Kilometer lockeres Tempo	8 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 16 Kilometer lockeres Tempo
<b>WOCHE</b> <b>16</b> (76 Kilometer)	8 Kilometer lockeres Tempo	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 4 x 2,4 Kilometer bei ZT-10 mit 800 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	Ruhe oder Cross-Training	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 10 Kilometer bei ZT <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	8 Kilometer lockeres Tempo	10 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 19 Kilometer lockeres Tempo

# 21.1 · 18-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER\*INNEN



	MO.	DI.	MI.	DO.	FR.	SA.	SO.
<b>WOCHE</b> <b>17</b> (68 Kilometer)	8 Kilometer lockeres Tempo	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 6 x 1,5 Kilometer bei ZT-10 mit 400 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	Ruhe oder Cross-Training	2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 8 Kilometer bei ZT <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down	10 Kilometer lockeres Tempo	8 Kilometer lockeres Tempo	Long Run: 13 Kilometer lockeres Tempo
<b>WOCHE</b> <b>18</b> (63 Kilometer)	8 Kilometer lockeres Tempo	8 Kilometer lockeres Tempo	Ruhe oder Cross-Training	10 Kilometer lockeres Tempo	8 Kilometer lockeres Tempo	5 Kilometer lockeres Tempo	WETTKAMPFTAG!

## SCHAU DIR QUELLEN VON HANSONS AN

[HansonsCoachingServices.com](https://www.hansonscoaching.com) ist eine großartige Website für Läufer\*innen-Blogs und -Podcasts. Dies ist auch dein erster Schritt, wenn du nach personalisiertem Coaching oder einem benutzerdefinierten Trainingsplan suchst. Möchtest du tiefere Informationen zur Trainingsphilosophie und -methodologie, dann ist das [Hansons Buch „Marathon Method“](#) ein toller Start

Die [Hansons Marathon Method Community](#) ist eine KOSTENLOSE geschlossene Facebook-Gruppe (du musst nur um eine Aufnahme bitten), wo du dich mit anderen Läufer\*innen verbinden kannst, die die gleichen Trainingspläne nutzen. Eine tolle Möglichkeit, sich mit anderen Läufer\*innen zusammen zu tun, die die gleichen Trainingspläne nutzen.

## HINWEISE

---



---



---