

**SETZ DIR EIN ZIEL****SCHRITT 1**

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 (GP)

\_\_\_\_\_ : Langstreckenlauf

\_\_\_\_\_ : 10k-Geschwindigkeit (für Trainings)

**FRISCH DEIN LÄUFERVOKABULAR AUF****SCHRITT 2**

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

**ERHOLUNG:** Leichtes Joggen zwischen schweren, schnellen Intervallen; kein vorgeschriebenes Tempo, lauf einfach nur weiter.

**Warm-up/Cool-down:** Leichtes Joggen und ein paar wenige kürzere, schnellere Intervalle als Vorbereitung auf dein Training, und leichtes Joggen zum Cool-down dem Training.

**RUHETAG ODER CROSSTRAINING:** Völlige Ruhe oder eine Aktivität, die nicht Laufen ist, zum Beispiel Krafttraining, Yoga oder Radfahren

**HÜGELTRAINING/HÜGELLÄUFE:** Das klassische Hügeltraining ist kurz und dauert in diesem Beispiel pro Wiederholungssatz rund 90, 60 und 30 Sekunden. Beginne deinen Hügellauf mit mittlerer/hocher Intensität und jogge den Hügel dann zur Erholung wieder hinunter. Wenn du unten angekommen bist, drehst du dich um und läufst den Hügel erneut hoch und anschließend wieder locker runter. In der Regel sind Hügelläufe ein effizientes, natürliches Intervalltraining, bei dem du zwischen intensivem und lockerem Tempo wechseln kannst.

**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)

WAS BEDEUTET „/“? Wenn du im Kalender einen Schrägstrich siehst, weist dies auf eine Änderung bei der Dauer der Workout- oder Ruhephasen hin. Bei zwei Sätzen à 90/60/30“ läufst du also 90 Sekunden den Hügel hinauf und joggst ihn dann zur Erholung wieder hinunter. Anschließend läufst du ihn wieder 60 Sekunden hoch und joggst erneut runter. Nachdem du ihn ein drittes Mal 30 Sekunden hochgelaufen bist, wiederholst du den kompletten Satz noch einmal. Bei Workouts mit zeitlich festgelegten Pausen nach unterschiedlich langen Intervallen richtet sich die Pause nach dem Intervall. Wenn du also 200/400/800 m, gefolgt von 1/2/3' in deinem Plan siehst, bedeutet das, dass du nach einem 200 Meter langen Intervall eine Minute Pause machst, nach 400 Metern zwei Minuten Pause, und so weiter.

---

### **SCHRITT 3 FANG MIT DEM TRAINING AN**

HINWEIS: Alle Workouts an Dienstag/Donnerstag umfassen je 1,5 Kilometer zum Warm-up/Cool-down

|                | MO            | DI  | MIT                           | DO  | FR                                  | SA                    | SO      |
|----------------|---------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------------|-----------------------|---------|
| <b>WOCHE 1</b> | 5 km locker   | 5 x 1' Hügellauf<br>Zur Erholung locker hinunter joggen | Pause oder 30' Cross-Training | 5Km "hoch/runter"<br>Variiere dein Tempo: schnell beim Hochlaufen, moderat beim Hinunterlaufen            | 5 km oder 30' Cross-Training        | Langstreckenlauf: 40' | Ruhetag |
| <b>WOCHE 2</b> | 5 km locker   | 3 x 1' intensiv / 1' locker<br>3 x 1' Hügellauf         | Pause oder 35' Cross-Training | 3 x 1,5-km-Tempo<br>2' Pause  | 5 km locker oder 30' Cross-Training | Langstreckenlauf: 45' | Ruhetag |
| <b>WOCHE 3</b> | 5 km locker   | 3 x 2' intensiv / 1' locker<br>3 x 1' Hügellauf         | Pause oder 30' Cross-Training | 5 km bei steigendem Tempo<br>Beginne mit einem moderaten Tempo und reduziere es nach jeweils 1,5 km um 5" | 5 km locker                         | Langstreckenlauf: 50' | Ruhetag |
| <b>WOCHE 4</b> | 6,5 km locker | 3 x 3' intensiv / 90" locker<br>3 x 45" Hügellauf       | Pause oder 35' Cross-Training | 5 km bei aerobem Tempo + 20"<br>3 x 100 m bei intensivem Tempo mit 3' Erholung                            | 5 km locker oder 30' Cross-Training | Langstreckenlauf: 55' | Ruhetag |

|                | MO            | DI   | MIT                           | DO  | FR                                    | SA                    | SO                               |
|----------------|---------------|--|-------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| <b>WOCHE 5</b> | 6,5 km locker | 4 x 600 m in Schrittgeschwindigkeit mit gleichmäßigen Ruhepausen                               | Pause oder 35' Cross-Training | 2 x 3/2/1' Hügellauf<br>Je kürzer die Intervalle werden, desto mehr ziehst du das Tempo an                  | 6,5 km locker oder 30' Cross-Training | Langstreckenlauf: 60' | Ruhetag                          |
| <b>WOCHE 6</b> | 6,5 km locker | 3 x 1 km im 10-km-Tempo + 5" mit 2' Pause<br>2 x 400 m im 5-km-Tempo mit 90" Pause             | Pause oder 35' Cross-Training | 2 x 3-km-Tempo mit 3' Pause dazwischen<br>3 x 100 m bei intensivem Tempo mit 4' Erholung                    | 5 km locker oder 30' Cross-Training   | Langstreckenlauf: 60' | Ruhetag                          |
| <b>WOCHE 7</b> | 6,5 km locker | 4 x 800 m im 5-km-Tempo, dann 250 m noch schneller<br>1' Pause nach 800 m, 4' Pause nach 250 m | Pause oder 40' Cross-Training | 6,5 km bei steigendem Tempo<br>Beginne mit einem moderaten Tempo und reduziere es nach jeweils 1,5 km um 5" | 6,5 km locker oder 35' Cross-Training | Langstreckenlauf: 65' | Pause oder locker Cross-Training |
| <b>WOCHE 8</b> | 8 km locker   | 40-Minuten-Lauf deiner Wahl<br>5 x 100 m schnell laufen  | Pause oder 40' Cross-Training | 1200/800/400/200m<br>Pause 3'/2'/2'/2'<br>Tempo: Zieltempo +2" / 5 km / 5 km-3" / intensiv                  | 6,5 km locker oder 35' Cross-Training | Langstreckenlauf: 55' | Ruhetag                          |

