



SETZE DIR EIN ZIEL

SCHRITT 1

Verwende den [Training Pace \(Tempo\) 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)

_____ : Long Run _____ : 10k-Geschwindigkeit (für Trainings)

FRISCHE DEIN LÄUFERVOKABULAR AUF

SCHRITT 2

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.

ERHOLUNGSGESCHWINDIGKEIT: 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 ein Training ist, und leichtes Joggen zum Runterkommen nach dem Training.

RUHETAG 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

SCHRITT 3

FANGE MIT DEM TRAINING AN

HINWEIS: Alle Workouts an Dienstagen/Donnerstagen umfassen je 1,5 Kilometer zum Warm Up/Cool Down

42.2-18-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER*INNEN



| | MO. | DI. | MI. | DO. | FR. | SA. | SO. |
|----------------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| WOCHE 1 (19 Kilometer) | Ruhe oder Cross-Training | 3 Kilometer lockeres Tempo | Ruhe oder Cross-Training | 5 Kilometer lockeres Tempo | Ruhe oder Cross-Training | 5 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 6 Kilometer lockeres Tempo |
| WOCHE 2 26 Kilometer | Ruhe oder Cross-Training | 5 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 |
| WOCHE 3 (34 Kilometer) | Ruhe oder Cross-Training | 6 Kilometer lockeres Tempo | Ruhe oder Cross-Training | 6 Kilometer lockeres Tempo | 6 Kilometer lockeres Tempo | 6 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 8 Kilometer lockeres Tempo |
| WOCHE 4 (32 Kilometer) | Ruhe oder Cross-Training | 8 Kilometer lockeres Tempo | Ruhe oder Cross-Training | 5 Kilometer lockeres Tempo | 5 Kilometer lockeres Tempo | 8 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 6 Kilometer lockeres Tempo |



| | MO. | DI. | MI. | DO. | FR. | SA. | SO. |
|----------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|---|
| WOCHE 5 (39 Kilometer) | Ruhe oder Cross-Training | 8 Kilometer lockeres Tempo | Ruhe oder Cross-Training | 6 Kilometer lockeres Tempo | 8 Kilometer lockeres Tempo | 6 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 10 Kilometer lockeres Tempo |
| WOCHE 6 (64 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 | Ruhe oder Cross-Training | 1,5 Kilometer Warm Up <hr/> 8 Kilometer Tempo bei ZT <hr/> 1,5 Kilometer Cool Down | 6 Kilometer lockeres Tempo | 13 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 13 Kilometer lockeres Tempo |
| WOCHE 7 (63 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 | Ruhe oder Cross-Training | 1,5 Kilometer Warm Up <hr/> 8 Kilometer Tempo bei ZT <hr/> 1,5 Kilometer Cool Down | 6 Kilometer lockeres Tempo | 10 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 16 Kilometer lockeres Tempo |
| WOCHE 8 (68 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 | Ruhe oder Cross-Training | 1,5 Kilometer Warm Up <hr/> 8 Kilometer Tempo bei ZT <hr/> 1,5 Kilometer Cool Down | 8 Kilometer lockeres Tempo | 10 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 16 Kilometer lockeres Tempo |



| | MO. | DI. | MI. | DO. | FR. | SA. | SO. |
|-----------------------------------|-----------------------------|---|--------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| WOCHE 9 (79 Kilometer) | 8 Kilometer lockeres Tempo | 2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 5 x 1k bei 5k-10k-Tempo mit 400 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down | Ruhe oder Cross-Training | 1,5 Kilometer Warm Up <hr/> 13 Kilometer Tempo bei ZT <hr/> 1,5 Kilometer Cool Down | 10 Kilometer lockeres Tempo | 8 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 24 Kilometer lockeres Tempo |
| WOCHE 10 (77 Kilometer) | 11 Kilometer lockeres Tempo | 2,4 Kilometer Warm Up <hr/> 4 x 1.200 m bei 5k-10k-Tempo mit 400 m Erholungsphase <hr/> 2,4 Kilometer Cool Down | Ruhe oder Cross-Training | 1,5 Kilometer Warm Up <hr/> 13 Kilometer Tempo bei ZT <hr/> 1,5 Kilometer Cool Down | 8 Kilometer lockeres Tempo | 13 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 16 Kilometer lockeres Tempo |
| WOCHE 11 (89 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 | 1,5 Kilometer Warm Up <hr/> 13 Kilometer Tempo bei ZT <hr/> 1,5 Kilometer Cool Down | 10 Kilometer lockeres Tempo | 13 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 26 Kilometer lockeres Tempo |
| WOCHE 12 (80 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 | 1,5 Kilometer Warm Up <hr/> 14 Kilometer bei ZT <hr/> 1,5 Kilometer Cool Down | 8 Kilometer lockeres Tempo | 13 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 16 Kilometer lockeres Tempo |

42.2-18-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER*INNEN



| | MO. | DI. | MI. | DO. | FR. | SA. | SO. |
|---|-----------------------------|--|--------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| WOCHE 13 (91 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 | 1,5 Kilometer Warm Up <hr/> 14 Kilometer Tempo bei ZT <hr/> 1,5 Kilometer Cool Down | 10 Kilometer lockeres Tempo | 10 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 26 Kilometer lockeres Tempo |
| WOCHE 14 (79 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 | 1,5 Kilometer Warm Up <hr/> 14 Kilometer Tempo bei ZT <hr/> 1,5 Kilometer Cool Down | 8 Kilometer lockeres Tempo | 13 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 16 Kilometer lockeres Tempo |
| WOCHE 15 (93 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 | 1,5 Kilometer Warm Up <hr/> 16 Kilometer Tempo bei ZT <hr/> 1,5 Kilometer Cool Down | 10 Kilometer lockeres Tempo | 10 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 26 Kilometer lockeres Tempo |
| WOCHE 16 (82 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 | 1,5 Kilometer Warm Up <hr/> 16 Kilometer Tempo bei ZT <hr/> 1,5 Kilometer Cool Down | 8 Kilometer lockeres Tempo | 13 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 16 Kilometer lockeres Tempo |



| | MO. | DI. | MI. | DO. | FR. | SA. | SO. |
|---|-----------------------------|--|--------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| WOCHE 17 (80 Kilometer) | 11 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 | 1,5 Kilometer Warm Up <hr/> 16 Kilometer Tempo bei ZT <hr/> 1,5 Kilometer Cool Down | 10 Kilometer lockeres Tempo | 10 Kilometer lockeres Tempo | Long Run: 13 Kilometer lockeres Tempo |
| WOCHE 18 81 Kilometer | 8 Kilometer lockeres Tempo | 8 Kilometer lockeres Tempo | Ruhe | 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 Ausgangspunkt.

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
