



## 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 Workouts. Das hilft dir, jedes Training optimal zu gestalten, sodass du es weder zu leicht noch zu schwer angehst.

\_\_\_\_\_ : Deine Zielzeit                      \_\_\_\_\_ : Dein Zieltempo (ZT)  
\_\_\_\_\_ : Long Run                              \_\_\_\_\_ : 5K Pace (Tempo) - für Workouts

---

## FRISCHE DEIN LÄUFERVOKABULAR AUF

### SCHRITT 2

**SCHNELL:** Bei diesem Tempo 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; keine vorgeschriebene Geschwindigkeit, lauf einfach nur weiter.

**AUFWÄRMEN/ABKÜHLEN:** Leichtes Joggen und ein paar wenige kürzere, schnellere Intervalle, damit dein Körper bereit für ein Training ist, und leichtes Joggen 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 Min., 45'' = 45 Sek.)

---

## FANGE MIT DEM TRAINING AN

### SCHRITT 3

**HINWEIS:** Alle Workouts an Dienstagen/Donnerstagen umfassen je 1,6 Kilometer zum Aufwärmen/Abkühlen



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>WOCHE 1</b>	Rest Day oder 30' Crosstraining	5 x 1' bergauf joggen zum Erholen	Rest Day oder 30' Crosstraining	5 km „hoch/runter“ abwechselnd: Hoch in schneller Geschwindigkeit, runter bei mäßiger Anstrengung	5 km oder 30' Crosstraining	30' mäßig	Pause
<b>WOCHE 2</b>	Ruhe oder 30' Crosstraining	3 x 1' intensiv / 1' mäßig <hr/> 3 x 1' bergauf	Rest Day oder 35' Crosstraining	3 x 1,6 km schnell <hr/> 2' Erholung	5 km mäßig	Langer Lauf: 35'	Pause
<b>WOCHE 3</b>	Rest Day oder 30' Crosstraining	3 x 2' intensiv / 1' mäßig <hr/> 3 x 1' bergauf	Rest Day oder 30' Crosstraining	5 km Tempo wird gesteigert, beginne mäßig und absolviere alle 1,6 km in unter 5"	5 km mäßig	Langer Lauf: 40'	Pause
<b>WOCHE 4</b>	Ruhe oder 35' Crosstraining	3 x 3' intensiv / 90" einfach <hr/> 3 x 45" bergauf	Rest Day oder 35' Crosstraining	5 km bei Aerobic Tempo +20" <hr/> 3 x 100 m intensiv mit 3' Erholung	5 km mäßig oder 30' Crosstraining	Langer Lauf: 35'	Rest Day



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>WOCHE 5</b>	Rest Day oder 35' Crosstraining	4 x 600 m in Schrittgeschwindigkeit mit gleichmäßigen Ruhepausen	Ruhe oder 35' Crosstraining	3 x 3/2/1' bergauf mit steigender Schwierigkeitsstufe und kürzeren Intervallen	6 km mäßig oder 30' Crosstraining	Langer Lauf: 40'	Rest Day
<b>WOCHE 6</b>	Rest Day oder 35' Crosstraining	3 x 1K bei 10K +5" Geschwindigkeit mit 2' Pause <hr/> 4 x 400 m bei 5K Geschwindigkeit mit 90" Pause	Rest Day oder 35' Crosstraining	2 x 3 km schnell mit 3' Pause zwischen 1,6 km schnell <hr/> 3 x 100 m intensiv mit 4' Erholung	5 km mäßig oder 30' Crosstraining	Langer Lauf: 45'	Rest Day
<b>WOCHE 7</b>	Rest Day oder 35' Crosstraining	3 x 1K bei 10K +5" Geschwindigkeit mit 2' Pause <hr/> 4 x 400 m bei 5K Geschwindigkeit mit 90" Pause	Rest Day oder 35' Crosstraining	2 x 3 km schnell mit 3' Pause zwischen 1,6 km schnell <hr/> 3 x 100 m intensiv mit 4' Erholung	5 km mäßig oder 35' Crosstraining	Langer Lauf: 50'	Rest Day oder leichtes Crosstraining
<b>WOCHE 8</b>	Rest Day oder 35' Crosstraining	40' Lauf nach Lust und Laune <hr/> 5 x 100 m schnell	Rest Day oder 40' Crosstraining	1200/800/200 m <hr/> Ruhe 3'/2'/2'/2' / <hr/> Pace: ZT +2" / 5k / 5k-3" / intensiv	6 km mäßig oder 35' Crosstraining	Langer Lauf: 45'	Rest Day

