

Trainingsplan Hobbyläufer

Eine Anleitung zu abwechslungsreichem Lauftraining.

	Einheit 1, z.B.: Di	Einheit 2, z.B.: Do	Einheit 3, z.B.: Sa oder So
Woche 1	45 min Lauf GA1	60 min Lauf Fahrtspiel GA1/GA2, spielerischer Tempowechsel in hügeligem Gelände	30 Lauf GA1 + 30 Lauf GA2
Woche 2	50 min Lauf GA1	60 min Lauf Fahrtspiel GA1/GA2, spielerischer Tempowechsel in hügeligem Gelände	30 Lauf GA1 + 40 Lauf GA2
Woche 3	50 min Lauf GA1	60 min Lauf Fahrtspiel GA1/GA2, spielerischer Tempowechsel in hügeligem Gelände	30 Lauf GA1 + 45 Lauf GA2
Woche 4	45 min Lauf GA1	50 min Lauf Fahrtspiel GA1/GA2, flaches Terrain, Wechsel der Geschwindigkeit alle 3 min	60 min Lauf GA1
Woche 5	60 min Lauf GA1	60 min Intervalllauf mit 8x1 min in EB, dazwischen je 2 min locker GA1	30 min Lauf GA1 + 45 min GA2
Woche 6	60 min Lauf GA1	60 min Intervalllauf mit 6x2 min in EB, dazwischen je 2 min locker GA1	75 min Lauf GA1/2
Woche 7	60 min Lauf GA1	60 min Intervalllauf mit 8x2 min in EB, dazwischen je 2 min locker GA1	90 min Lauf GA1/2
Woche 8	45 min Lauf GA1	60 min Intervalllauf mit 8x1 min in EB, dazwischen je 1 min locker GA1	15 Lauf GA1 + 30 Lauf GA2 + 30 Lauf GA1