

Dieser Trainingsplan versteht sich als Orientierungsgrundlage. Er enthält i.d.R. drei Trainingseinheiten je Woche und ist an die individuellen Voraussetzungen und Besonderheiten anzupassen. Wichtig: Falls es Vorerkrankungen gibt, beachte bitte unbedingt die Hinweise deines Arztes und lasse dich im Zweifel vor Trainingsbeginn gründlich durchchecken.



12-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger MAHLE Lauf (10 km)





WOCHE 1



30 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 3 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 3 Min. gehen

Eine Erklärung der Trainingsbereiche gibt es auf Seite 5.



35 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 3 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 3 Min. gehen*

Alternatives Ausdauer-

z.B. 30 Min. Schwimmen,

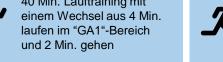
1 Stunde Fahrrad fahren

oder 1,5 Stunden Wandern

training (locker):



40 Min. Lauftraining mit





Versuche Einheiten im Grundlagenausdauerbereich 1

(GA1-Bereich) möglichst auf einer flachen Strecke zu

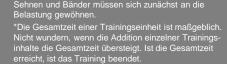
laufen. Sollte dies nicht möglich sein, versuche das

Tempo bergauf etwas zu minimieren. Das Ziel einer

solchen Einheit ist es, die Herzfrequenz unter

Belastung möglichst gleichmäßig zu halten.

(Gehpausen ausgenommen)



i**@** Trainertipp

Los geht's! Wir starten bewusst locker. Muskeln,



33 Min. Lauftraining mit

laufen im "GA1"-Bereich

37 Min. Lauftraining mit

laufen im "GA1"-Bereich

und 2 Min. gehen

einem Wechsel aus 4 Min.

und 2 Min. gehen

einem Wechsel aus 4 Min.

WOCHE 3



36 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen





Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang



39 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen

40 Min. Lauftraining mit

laufen im "GA1"-Bereich

und 1 Min. gehen

einem Wechsel aus 5 Min.



35 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 4 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 2 Min. gehen



Alternatives Training: Krafttraining oder Stabilisationstraining mit dem eigenen Körpergewicht

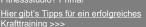


Achte auf die richtige Wahl deiner Laufschuhe. Wähle für dich passende Laufschuhe bzw. lass dich im Fachhandel beraten. Der richtige Laufschuh kann dich vor Verletzungen bewahren.

So läuft's noch besser! Tipps vom iQ athletik Laufexperten >>>



Du gehst neben dem Laufen noch ins Fitnessstudio? Prima!



12-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger MAHLE Lauf (10 km)





WOCHE 5



40 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen





45 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen

WOCHE 7



50 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen

WOCHE 8



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang



30 Min. Intervalllauf: 10 Min. einlaufen im "GA1"-Bereich, dann 4 x 200m im "SB"-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im "GA1"-Bereich auslaufen



35 Min. Intervalllauf: 10 Min. einlaufen im "GA1"-Bereich, dann 5 x 200m im "SB"-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im "GA1"-Bereich auslaufen



40 Min. Intervalllauf: 10 Min. einlaufen im "GA1"-Bereich, dann 4 x 200m im "SB"-Bereich und 200m gehen restliche Zeit im "GA1"-Bereich auslaufen



40 Min. Dauerlauf im "GA1"-Bereich



35 Min. Dauerlauf im "GA1"-Bereich



40 Min. Dauerlauf im "GA1"-Bereich



45 Min. Dauerlauf im "GA1"-Bereich



Alternatives Training: Krafttraining oder Stabilisationstraining mit dem eigenen Körpergewicht



Der Umfang steigt langsam an, versuche deine persönlichen Grenzen zu verschieben.

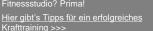
>> i**Q** Trainertipp

Fülle nach jeder Einheit deine Kohlenhydrat- und Eiweißspeicher über die Ernährung wieder auf und maximiere so deine Regeneration.





Du gehst neben dem Laufen noch ins Fitnessstudio? Prima!





12-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger MAHLE Lauf (10 km)





WOCHE 9

WOCHE 10

WOCHE 11

WOCHE 12



40 Min. Dauerlauf im "GA1"-Bereich



45 Min. Dauerlauf im "GA1"-Bereich



50 Min. Dauerlauf im "GA1"-Bereich



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang



30 Min. Intervalllauf:
10 Min. einlaufen im "GA1"Bereich, dann 3 x 600m im
"EB"-Bereich und 200m
gehen, restliche Zeit im
"GA1"-Bereich auslaufen



30 Min. Intervalllauf: 10 Min. einlaufen im "GA1"-Bereich, dann 4 x 600m im "EB"-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im "GA1"-Bereich auslaufen



30 Min. Intervalllauf: 10 Min. einlaufen im "GA1"-Bereich, dann 5 x 600m im "EB"-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im "GA1"-Bereich auslaufen



45 Min. Dauerlauf im "GA1"-Bereich



45 Min. Dauerlauf im "GA1"-Bereich



50 Min. Dauerlauf im "GA1"-Bereich



60 Min. Dauerlauf im "GA1"-Bereich



04. Mai 2024: MAHLE Lauf Mühlacker

iQ athletik wünscht dir viel Erfolg und Freude!



Wir biegen auf die Zielgerade ein, jetzt zählt es! Lasse jetzt nicht locker und versuche die Einheiten gleichmäßig durchzulaufen.



Teste dein Wettkampfmaterial (Laufbekleidung, Laufschuhe, Socken etc.) und deine Wettkampfernährung im Training bei deinen langen Läufen, um im Wettkampf kein Risiko einzugehen.



Fülle in den Tagen vor dem Wettkampf deine Kohlenhydratspeicher über die Ernährung auf. Esse z.B. ausreichend Nudeln, Kartoffeln und Reis.



Trainingsbereiche im Ausdauertraining

Für ein effektives und erfolgreiches Training ist es notwendig im richtigen Trainingsbereich zu trainieren. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Definitionen und das Ziel einzelner Trainingsbereiche.







OFFIZIELLER TRAININGSPARTNER

Trainingsbereiche	Kompensations- bereich (KB)	Grundlagenausdauer 1 lang (GA1 lang)	Grundlagenausdauer 1 kurz (GA1 kurz)	Grundlagen- ausdauer 2 (GA2)	Entwicklungsbereich (EB)	Spitzenbereich (SB)
Ziel	Beschleunigen der Regeneration	Ökonomisieren der Grundlagenausdauer	Ökonomisieren und Stabilisieren der Grundlagenausdauer	Ausprägen der Grundlagenausdauer	Leistung ausprägen und Entwickeln der Wettkampfausdauer	Entwickeln der Wettkampfausdauer und "Rennhärte"
Trainingsbelastung/ Gefühl	Herzfrequenz und Atmung sind nur gering erhöht; keine Anstrengung; dauerhaftes Unterhalten mit Trainingspartnern ist während der Belastung problemlos möglich; dient nur der Erholung, wenn die Trainingsdauer kurz bleibt	Leichter Anstieg von Herzfrequenz und Atmung; geringe Belastung, die gefühlt über Stunden erbracht werden kann; Unterhalten in ganzen Sätzen ist problemlos möglich	Herzfrequenz und Atmung sind beschleunigt; das Tempo liegt über dem Bereich der Grundlagenausdauer 1 lang; mäßige Belastung, um das Tempo aufrecht halten zu können; Unterhalten in ganzen Sätzen ist möglich	Herzfrequenz und Atmung sind stark beschleunigt; es ist Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; Unterhalten fällt schwer	Herzfrequenz und Atmung sind fast maximal beschleunigt; es ist eine hohe Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; es können maximal einzelne Worte ausgerufen werden	Herzfrequenz und Atmung sind maximal beschleunigt; es ist die maximale Anstrengung und Willen erforderlich, um das Tempo halten zu können; Sprechen ist nicht möglich In diesem Bereich sollten nur absolut gesunde Sportler trainieren!
Trainingspuls im Verhältnis zur maximalen Herzfrequenz*	ca. 50-60 %	ca.50-65 %	ca. 65-75 %	ca. 75-85 %	ca. 85-90 %	ca. 90-100 %

*HINWEIS: Die Herzfrequenz ist so individuell wie der Daumenabdruck! Erst durch eine Leistungsdiagnostik lassen sich die Trainingsbereiche ermitteln, die individuell den größten Trainingserfolg ermöglichen. Dies gilt sowohl für ein maximales Ausprägen der Ausdauerleistung als auch für ein gezieltes Fettstoffwechseltraining.

iQ TIPP: Was eine Leistungsdiagnostik alles bringt und warum diese gerade auch für Einsteiger so wertvoll ist, erfährst du im iQ Wissensspeicher unter www.iq-athletik.de >>>



Tipps mit Köpfchen für Läuferinnen und Läufer





OFFIZIELLER TRAININGSPARTNER







mehr erfahren

mehr erfahren

mehr erfahren



JETZT TIPPS UND TRICKS ENTDECKEN: www.iq-athletik.de