

Trainingsplan für Fortgeschrittene

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1			30 min. ruhige Dauerlauf		50 min. langsamer Dauerlauf		35 min. ruhiger Dauerlauf
Woche 2			5 x 3 min. schnell laufen (zwischen den Einheiten: 2 min. Trabern) mit jeweils 10 Min. Ein- / Auslaufen		50 min. langsamer Dauerlauf		35 min. ruhiger Dauerlauf
Woche 3			10 x 1 min. schnell laufen (zwischen den Einheiten: 90 Sek. Trabern) mit jeweils 10 Min. Ein- / Auslaufen		50 - 60 Min. langsamer Dauerlauf		40 min. ruhiger Dauerlauf, anschließend 5 Steigerungen
Woche 4			35 min. ruhiger Dauerlauf, anschließend 5 Steigerungen		50 min. langsamer Dauerlauf		25 min. sehr zügiger Dauerlauf mit jeweils 10 Min. Ein- / Auslaufen
Woche 5			40 min. ruhiger Dauerlauf				6 x 3 min. schnell laufen (zwischen den Einheiten: 2 Min. Trabern) mit jeweils 10 Min. Ein- / Auslaufen
Woche 6		40 min. ruhiger Dauerlauf			10 x 1 Min. schnell laufen (zwischen den Einheiten: 90 Sek. Trabern) mit jeweils 10 Min. Ein- / Auslaufen		60 min. langsamer Dauerlauf, anschließend 5 Steigerungen
Woche 7			4 x 4 min. schnell laufen (zwischen den Einheiten: 2 Min. Trabern) mit jeweils 10 min. Ein- / Auslaufen		60 min. langsamer Dauerlauf		35 min. ruhiger Dauerlauf, anschließend 5 Steigerungen
Woche 8		3 x 3 min. schnell laufen (zwischen den Einheiten: 2 Min. Trabern) mit jeweils 10 Min. Ein- / Auslaufen		20 min. langsamer Dauerlauf, 3 Steigerungen		5 km Wettkampf mit jeweils 10 Min. Ein- / Auslaufen	