

12 Wochen Trainingsplan Fortgeschritten

Woche 1

Mo	15 min DL leicht, 30 min DL mittel, 15 min DL leicht
Di	Pause
Mi	Pause
Do	45 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik
Fr	Pause
Sa	75 min Long Jog, Kraftgymnastik
So	Pause

Woche 2

Mo	15 min DL leicht, 20 min DL schnell, 15 min DL leicht
Di	Pause
Mi	Pause
Do	50 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik
Fr	Pause
Sa	75 min Long Jog, Kraftgymnastik
So	Pause

Woche 3

Mo	55 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik
Di	Pause
Mi	Pause
Do	15 min DL leicht, 30 min DL schnell, 15 min DL leicht
Fr	Pause
Sa	5 km Testlauf
So	Pause

Woche 4

Mo	60 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik
Di	Pause
Mi	Pause
Do	60-90 min Ergänzungssport
Fr	Pause
Sa	85 min Long Jog, Kraftgymnastik
So	Pause

Woche 5

Mo	65 min DL leicht, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik
Di	Pause
Mi	15 min DL leicht, Intervall 8x 400 m mit 1 min Gehpause, 15 min DL leicht
Do	Pause
Fr	90 min Long Jog, Kraftgymnastik
Sa	Pause
So	Pause

Woche 6

Mo	70 min DL mittel, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik
Di	Pause
Mi	Pause
Do	15 min DL leicht, Fahrtspiel 1 min, 3 min, 5 min, 3 min, 1 min mit gleichlanger Trabpause, 15 min DL leicht
Fr	Pause
Sa	100 min Long Jog, Kraftgymnastik
So	Pause

DL = Dauerlauf (Jogging)

Long Jog = Langer Lauf

Leicht, mittel, schnell = Intensität des Laufes

12 Wochen Trainingsplan Fortgeschritten

Woche 7

Mo	15 min DL leicht, 25 min Fahrtspiel lang, 10 min DL leicht	Mo	60 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik
Di	Pause	Di	Pause
Mi	Pause	Mi	Pause
Do	75 min DL leicht, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik	Do	90 min Ergänzungssport
Fr	Pause	Fr	Pause
Sa	5 km Testlauf	Sa	100 min Long Jog, Kraftgymnastik
So	Pause	So	Pause

Woche 8

Woche 9

Mo	15 min DL leicht, Intervall am Hügel 10x2 min bergauf mit zurücktraben, 15 min DL leicht	Mo	15 min DL leicht, 30 min Fahrtspiel lang, 15 min DI leicht
Di	Pause	Di	Pause
Mi	Pause	Mi	Pause
Do	60 min DL leicht/mittel in cuopiertem Gelände, Kraftgymnastik	Do	45 min DL leicht, 15 min DL schnell, 4 Steigerungen, Kraftgymnastik
Fr	Pause	Fr	Pause
Sa	105 min Long Jog, Kraftgymnastik	Sa	110 min Long Jog, Kraftgymnastik
So	Pause	So	Pause

Woche 10

Woche 11

Mo	15 min DL leicht, Intervall kurz mit 10x400 m mit 2 min Gehpause, 15 min DL leicht	Mo	15 DI leicht, Fahrtspiel 4x5 min mit 2 min Trabpause, dann 2x2 min mit 1 min Trabpause, 15 min DL leicht
Di	Pause	Di	Pause
Mi	15 min DL leicht, 45 min DL mittel, 4 Steigerungen, Kraftgymnastik	Mi	45 min DL mittel/schnell, Kraftgymnastik
Do	Pause	Do	Pause
Fr	Pause	Fr	10 Km Wettkampf Lauerzerseelauf
Sa	60 min DL leicht /mittel, 4 Steigerungen, Kraftgymnastik	Sa	Pause und ausschlafen!!
So	Pause	So	Pause

Woche 12

DL = Dauerlauf (Jogging)

Long Jog = Langer Lauf

Leicht, mittel, schnell = Intensität des Laufes