

armonia

bewegt

Woche 1

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|---|----------------|----------------|--|----------------|--|
| Ruhetag | Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 15 min Auslaufen Zeit: 10 min | Ruhetag | Ruhetag | Langsamer Dauerlauf Zeit: 50 min | Ruhetag | Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40 min |

Woche 2

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|----------------|---|----------------|--|----------------|---|
| Ruhetag | Ruhetag | Zügiger Dauerlauf Einlaufen Zeit: 10 min Zügiger Dauerlauf Zeit: 20 min Auslaufen Zeit: 10 min | Ruhetag | Langsamer Dauerlauf Zeit: 60 min | Ruhetag | Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40 min anschl. 3 Steigerungen |

Woche 3

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|---|----------------|----------------|--|----------------|--|
| Ruhetag | Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 18 min Auslaufen Zeit: 10 min | Ruhetag | Ruhetag | Langsamer Dauerlauf Zeit: 60 min | Ruhetag | Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40 min |

armonia

bewegt

Woche 4

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|---|----------------|----------------|--|----------------|--|
| Ruhetag | Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 20 min Auslaufen Zeit: 10 min | Ruhetag | Ruhetag | Langsamer Dauerlauf Zeit: 60 min | Ruhetag | Ruhiger Dauerlauf Zeit: 45 min |

Woche 5

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|----------------|---|----------------|----------------|--|--|
| Ruhetag | Ruhetag | Ruhiger Dauerlauf Zeit: 50 min anschl. 3 Steigerungen | Ruhetag | Ruhetag | Langsamer Dauerlauf Zeit: 70 min | Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30 min |

Woche 6

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|---|----------------|----------------|--|----------------|--|
| Ruhetag | Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 22 min Auslaufen Zeit: 10 min | Ruhetag | Ruhetag | Langsamer Dauerlauf Zeit: 60 min | Ruhetag | Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40 min |

armonia

bewegt

Woche 7

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|----------------|---|----------------|----------------|--|---|
| Ruhetag | Ruhetag | Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 25 min Auslaufen Zeit: 10 min | Ruhetag | Ruhetag | Langsamer Dauerlauf Zeit: 60 min | Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30 min anschl. 3 Steigerungen |

Woche 8

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|----------------|---|----------------|--|----------------|--|
| Ruhetag | Ruhetag | Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30 min anschl. 3 Steigerungen | Ruhetag | Langsamer Dauerlauf Zeit: 40 min | Ruhetag | Testlauf Wettkampf Einlaufen Zeit: 10 min 10km-Testlauf Auslaufen Zeit: 15 min |

Woche 9

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|----------------|--|----------------|--|----------------|---|
| Ruhetag | Ruhetag | Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40 min | Ruhetag | Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40 min | Ruhetag | Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 20 min Auslaufen Zeit: 10 min |

armonia

bewegt

Woche 10

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|--|----------------|----------------|---|----------------|---|
| Ruhetag | Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40 min | Ruhetag | Ruhetag | Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 10 min Auslaufen Zeit: 10 min | Ruhetag | Langsamer Dauerlauf Zeit: 60 min anschl. 3 Steigerungen |

Woche 11

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|----------------|---|----------------|----------------|--|----------------|
| Ruhetag | Ruhetag | Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 15 min Auslaufen Zeit: 10 min | Ruhetag | Ruhetag | Langsamer Dauerlauf Zeit: 50 min | Ruhetag |

Woche 12

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|--|----------------|----------------|---|----------------|---|
| Ruhetag | Intervall-Training Einlaufen Zeit: 10 min Tempoläufe 3 x 4 min schnell mit je 2 min Trabpause Auslaufen Zeit: 5 min | Ruhetag | Ruhetag | Langsamer Dauerlauf Zeit: 15 min anschl. 3 Steigerungen | Ruhetag | Wettkampf Einlaufen Zeit: 15 min Wettkampf Distanz: 10 km Auslaufen Zeit: 15 min |

Faustregel zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz (HFmax)

- Maximalpuls = 220 - Lebensalter

Lauftempo

- Langsamer Dauerlauf: Puls etwa 70 - 75% der HFmax
- Ruhiger Dauerlauf: Puls etwa 75 - 80% der HFmax
- Lockerer Dauerlauf: Puls etwa 80 - 85% der HFmax
- Zügiger Dauerlauf: Puls etwa 85 - 88% der HFmax
- Fahrtspiel: wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstrecken.
Du bestimmst selbst das Tempo und die Länge der Belastung
- Steigerungen: Lauf über eine Strecke von 80-100m, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab zum Sprint gesteigert wird

1