

# armonia

*bewegt*

## Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>3 x 10 min</b> mit je 1:30 min Gehpause <b>Ruhiger Dauerlauf</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 20 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>3 x 10 min</b> mit je 1:30 min Gehpause <b>Ruhiger Dauerlauf</b>	<b>Ruhetag</b>

## Woche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>2 x 15 min</b> mit je 1:30 min Gehpause <b>Ruhiger Dauerlauf</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 25 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>2 x 15 min</b> mit je 1:30 min Gehpause <b>Ruhiger Dauerlauf</b>	<b>Ruhetag</b>

## Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhiger Dauerlauf</b> (Dauer: 50 min) anschl. 3 Steigerungen	<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> (Dauer: 60 min)	<b>Ruhiger Dauerlauf</b> (Dauer: 40 min)

## Woche 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Fahrtspiel</b> Einlaufen (Dauer: 10 min) Fahrtspiel (Dauer: 30 min) Auslaufen (Dauer: 10 min)	<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> (Dauer: 80 min)	<b>Ruhiger Dauerlauf</b> (Dauer: 40 min)

# armonia

*bewegt*

## Woche 5

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Intervall-Training</b> Einlaufen (Dauer: 10 min) Tempoläufe 10x90 sek schnell mit 90 sek Trabpause Auslaufen (Dauer: 10 min)	<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> (Dauer: 70 min)	<b>Ruhiger Dauerlauf</b> (Dauer:40 min) anschl. 5 Steigerungen

## Woche 6

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhiger Dauerlauf</b> (Dauer:40 min) anschl. 6 Steigerungen	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> (Dauer: 20 min)	<b>Ruhetag</b>	<b>Testlauf</b> Einlaufen (Dauer:15 min) 10 km Wettkampf- tempo Auslaufen (Dauer:15 min)

## Woche 7

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhiger Dauerlauf</b> (Dauer: 50 min)	<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhiger Dauerlauf</b> (Dauer: 50 min)	<b>Ruhetag</b>	<b>Intervall-Training</b> Einlaufen (Dauer: 10min) Tempoläufe 5x5min schnell mit 3min Trabpause Auslaufen (Dauer: 10min)

## Woche 8

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhiger Dauerlauf</b> (Dauer: 50min)	<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Intervall-Training</b> Einlaufen (Dauer: 10 min) Tempoläufe 10x90 sek schnell mit 3 min Trabpause Auslaufen (Dauer:10 min)	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> (Dauer: 60 min) anschl. 5 Steigerungen

## Woche 9

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Fahrtspiel</b> Einlaufen (Dauer: 10 min) Fahrtspiel (Dauer: 30 min) Auslaufen (Dauer: 10 min)	<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> (Dauer: 50 min)	<b>Ruhiger Dauerlauf</b> (Dauer: 35 min) anschl. 3 Steigerungen

## Woche 10

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Intervall-Training</b> Einlaufen (Dauer: 10 min) Tempoläufe 3x5 min schnell mit 3 min Trabpause Auslaufen (Dauer: 10 min)	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> (Dauer: 20 min)	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> (Dauer: 70 min) anschl. 3 Steigerungen	<b>Wettkampf</b> Einlaufen (Dauer: 15 min) Wettkampf Distanz: 10 km Auslaufen (Dauer: 10 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