

# armonia

*bewegt*

## Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 40 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 35 min anschl. 5 Steigerungen	<b>Ruhetag</b>	<b>Zügiger Dauerlauf</b> Zeit: 30 min	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 50 min

## Woche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 40 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Fahrtspiel</b> Zeit: 35 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 30 min	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 60 min

## Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 40 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Fahrtspiel</b> Zeit: 40 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 30 min	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 70 min

## Woche 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 45 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Fahrtspiel</b> Zeit: 45 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 30 min	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 80 min

# armonia

*bewegt*

## Woche 5

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 45min	<b>Ruhetag</b>	<b>Intervall-Training</b> Einlaufen Zeit: 10 min  Tempoläufe 5 x 3 min schnell mit 3 min Trabpause  Auslaufen Zeit: 10 min	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 20 min anschl. 3 Steigerungen	<b>Ruhetag</b>	<b>Testlauf Wettkampf</b> Einlaufen Zeit: 10 min  Distanz: 10 km  Auslaufen Zeit: 10 min

## Woche 6

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 40 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 60 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 40 min	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 90 min

## Woche 7

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 45 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Intervall-Training</b> Einlaufen Zeit: 10 min  Tempoläufe 5 x 4 min schnell mit 4 min Trabpause  Auslaufen Zeit: 10 min	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 40 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 100 min

# armonia

*bewegt*

## Woche 8

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 45 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Zügiger Dauerlauf</b> Einlaufen Zeit: 15 min  Zügiger Dauerlauf Zeit: 30 min  Auslaufen Zeit: 15 min	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 40 min anschl. 3 Steigerungen	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 110 min

## Woche 9

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 45 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Intervall-Training</b> Einlaufen Zeit: 10 min  Tempoläufe 6 x 3 min schnell mit 4 min Trabpause  Auslaufen Zeit: 10 min	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 40 min anschl. 3 Steigerungen	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 120 min

## Woche 10

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 45 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Zügiger Dauerlauf</b> Einlaufen Zeit: 10 min  Zügiger Dauerlauf Zeit: 40 min  Auslaufen Zeit: 10 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 40 min anschl. 3 Steigerungen	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 120 min

## Woche 11

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 40 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Intervall-Training</b> Einlaufen Zeit: 10 min  Tempoläufe 4 x 5 min schnell mit 4 min Trabpause  Auslaufen Zeit: 10 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 40 min	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 80 min

## Woche 12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> Zeit: 30 min	<b>Halbmarathon-Renntempo</b> Einlaufen Zeit: 5 min  Halbmarathon-Renntempo Distanz: 3 km  Auslaufen Zeit: 5 min	<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Langsamer Dauerlauf</b> Zeit: 10 min anschl. 5 Steigerungen	<b>Wettkampf</b> Einlaufen Zeit: 5 min  Halbmarathon Wettkampf  Auslaufen Zeit: 5 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<sup>1</sup>