

armonia

bewegt

Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	Lockerer Dauerlauf Zeit: 40 min	Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 40 min Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30 min	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Distanz: 18 km alle 3 km 2 min Gehpause

Woche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	Lockerer Dauerlauf Zeit: 40 min	Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 40 min Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30 min	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Distanz: 20 km alle 3 km 2 min Gehpause

Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30 min	Ruhetag	Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 40 min Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Distanz: 22 km alle 3 km 90 sek Gehpause

Woche 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40 min	Ruhetag	Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 45 min Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Marathon-Lauftempo Einlaufen Distanz: 2 km Marathon Lauftempo Distanz: 6 km Auslaufen Distanz: 2 km	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Distanz: 24 km alle 3 km 90 sek Gehpause

Woche 5

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30 min	Ruhetag	Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 45 min Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Marathon-Lauftempo Einlaufen Distanz: 2 km Marathon-Lauftempo Distanz: 7 km Auslaufen Distanz: 2 km	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Distanz: 26 km alle 3 km 90 sek Gehpause

Woche 6

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30 min	Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 km Fahrtspiel Zeit: 45 min Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 20 min anschl. 3 Steigerungen	Testlauf Einlaufen Zeit: 10 min Testlauf Zielzeit: 2:25 h Distanz: 21,098 km Auslaufen Zeit: 15 min

armonia

bewegt

Woche 7

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30 min	Ruhetag	Lockerer Dauerlauf Zeit: 40 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30 min	Langsamer Dauerlauf Distanz: 26 km alle 3 km 90 sek Gehpause

Woche 8

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40 min	Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 45 min Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Lockerer Dauerlauf Zeit: 30 min	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Distanz: 20 km

Woche 9

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40 min	Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 50 min Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Lockerer Dauerlauf Zeit: 30 min	Langsamer Dauerlauf Distanz: 28 km alle 3 km 90 sek Gehpause	Ruhetag

armonia

bewegt

Woche 10

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 45 min Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Distanz: 15 km	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 20 min anschl. 3 Steigerungen	Wettkampf Einlaufen Zeit: 10 min Wettkampf Distanz: 10 km Auslaufen Zeit: 15 min

Woche 11

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Zeit: 30 min	Fahrtspiel Einlaufen Zeit: 10 min Fahrtspiel Zeit: 30 min Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Distanz: 20 km	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Zeit: 30 min

Woche 12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	Marathon-Lauftempo Einlaufen Distanz: 2 km Marathon-Lauftempo Distanz: 3 km Auslaufen Distanz: 2 km	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Zeit: 20 min anschl. 3 Steigerungen	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Zeit: 15 min anschl. 5 Steigerungen	Marathon Wettkampf Distanz: 42,195 km

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