

Im folgenden Kapitel werden zwei Trainingspläne exemplarisch aufgeführt. Der erste Trainingsplan richtet sich an Läufer, die ihren ers-

ten 10-km-Lauf unter 60 Minuten laufen möchten.

4.1 Trainingsplan für die Vorbereitung auf einen 10-km-Lauf unter 60 Minuten

Der folgende [Zwölf-Wochen-Trainingsplan](#) richtet sich an ambitionierte Sportler. Die Intensitäten wurden in einer [Leistungsdiagnostik vorab](#) bestimmt.

Nach den ersten vier Wochen erhöht sich der Trainingsumfang. Sie werden sehen, dass ich innerhalb der [Grundlagenausdauer-1-Einheiten \(GA1\)](#) wechsele zwischen Laufgeschwindigkeit oder Herzfrequenzvorgaben. „HF“ steht für Herzfrequenz, „Intens“ für Intensität.

Anleitung zur Nutzung der Trainingspläne:

Im vorangegangenen Kapitel 3.5 habe ich Ihnen einzelne Trainingsformen beschrieben. Diese

Trainingsformen finden ihre Anwendungen in den verschiedenen Trainingsbereichen wieder. Eine Anleitung mit entsprechender Trainingsform als Richtlinie für die verschiedenen Trainingsbereiche finden Sie in der folgenden Tab. 3.

Hinweis: Unterhalb der Wochen-Trainingspläne habe ich unter „Anmerkungen“ noch Platz für Ihre Bemerkungen freigelassen. Dort können Sie Ihre jeweilige Trainingswoche kommentieren bzw. den Wochenverlauf resümieren.

Trainingsbereiche	Abkürzungen	Trainingsformen
Regenerativ	(Rekom)	Erholungsläufe
Grundlage 1	(GA1)	Grundlagenläufe sowie lange Läufe und Run-and-Walk-Methode
Übergang GA1/GA2 (GA1/2)	(GA1/2)	aerobe Intervalle, intensive Dauerläufe sowie Fahrtspiele
Grundlage 2	(GA2)	anaerobe Intervalle sowie Tempoläufe mit steigender Geschwindigkeit
Entwicklungsbereich	(EB)	anaerobe Intervalle sowie maximale Intervalle
Spitzenbereich	(SB)	maximale Intervalle

Tab. 3: Trainingsbereiche sowie die dazugehörigen Abkürzungen

Woche 1				
Tag	Dauer	HF	Intens	Inhalt
Mo	00:50	134-141	GA1	
Di	Pause			
Mi	00:40	142-159	GA1/2	5 min Warm Up, 6 x im Wechsel 3 min in 6:00/1000 m und 2 min in 6:45/1000 m; 5 min auslaufen
Do	Pause			
Fr	Pause			
Sa	00:45	134-141	GA1	
So	Pause			
Gesamt	2:15 h			



Anmerkungen:

Horizontal lines for writing notes, with a faint background image of a female runner in profile, wearing a white tank top and dark shorts, running towards the right.