

Trainingsplan

Grundlagenausdauer								
Woche 1		Distanz	Min./Schnitt	Langsamer Dauerlauf (LD) / Galloway-Stil	Laufzeit	Aufwärmen	Dehnen	Gesamtzeit
Mo/Die	Leichtes Krafttraining zu Hause, in der Arbeit, Übungen lt. Plan in den Tag einbauen, Fitnessgeräte sind zu Hause zu finden							
Mittwoch	08.10.2025	3 km	08:30 - 09:00	1 Kilometer LD, 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 36 Min.	ca. 5 Min.	ca. 5 Min	ca. 50 Min.
Donnerstag	Leichtes Krafttraining zu Hause, in der Arbeit, Übungen lt. Plan in den Tag einbauen, Fitnessgeräte sind zu Hause zu finden							
Freitag	10.10.2025	3 km	08:30 - 09:00	1 Kilometer LD, 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 36 Min.	ca. 5 Min.	ca. 5 Min	ca. 50 Min.
Samstag	Leichtes Krafttraining zu Hause, in der Arbeit, Übungen lt. Plan in den Tag einbauen, Fitnessgeräte sind zu Hause zu finden							
Sonntag	12.10.2025	3 km	08:30 - 09:00	1 Kilometer LD, 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 36 Min.	ca. 5 Min.	ca. 5 Min	ca. 50 Min.
Woche 2								
Mittwoch	15.10.2025	3 km	08:30 - 09:00	1 Kilometer LD, 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 36 Min.	ca. 5 Min.	ca. 5 Min	ca. 50 Min.
Freitag	17.10.2025	3 km	08:30 - 09:00	1 Kilometer LD, 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 36 Min.	ca. 5 Min.	ca. 5 Min	ca. 50 Min.
Sonntag	19.10.2025	3 km	08:30 - 09:00	1 Kilometer LD, 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 36 Min.	ca. 5 Min.	ca. 5 Min	ca. 50 Min.
Woche 3								
Mittwoch	22.10.2025	3 km	08:30 - 09:00	1 Kilometer LD, 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 40 Min	5 Min.	5 Min	ca. 50 Min.
Freitag	24.10.2025	3,5 Km	10:00 - 12:00	Hügellauf; 500 Meter LD , 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 40 Min	5 Min.	5 Min	ca. 50 Min.
Sonntag	26.10.2025	4 km	08:30 - 09:00	1 Kilometer LD, 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 48 Min.	5 Min.	5 Min	ca. 60 Min.
Woche 4								
Mittwoch	29.10.2025	4 km	08:30 - 09:00	1 Kilometer LD, 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 48 Min.	5 Min.	5 Min	ca. 60 Min.
Freitag	31.10.2025	3,5 Km	10:00 - 12:00	Hügellauf; 500 Meter LD , 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 40 Min	5 Min.	5 Min	ca. 50 Min.
Sonntag	02.11.2025	4 km	08:30 - 09:00	1 Kilometer LD, 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 48 Min.	5 Min.	5 Min	ca. 46 Min.
Umfang steigern								
Woche 5								
Mittwoch	05.11.2025	5 km	08:30 - 09:00	2 km LD, 500 Mtr.G, 2 km LD, 500 Mtr.G	ca. 50 Min.	ca. 5 Min.	ca. 5 Min	ca. 60 Min.
Freitag	07.11.2025	5 km	10:00 - 12:00	Hügellauf; 500 Meter LD , 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 60 Min.	ca. 5 Min.	ca. 5 Min	ca. 70 Min.
Sonntag	09.11.2025	5 km	08:30 - 09:00	Durchlaufen im LD	ca. 45 Min.	ca. 5 Min.	ca. 5 Min	ca. 50 Min.
Woche 6								
Mittwoch	12.11.2025	6 km	08:30 - 09:00	1,5 km LD, 500 Mtr. G, 1,5 km LD, 500 Mtr. G, 1,5 km LD, 500 Mtr. G,	ca. 55 Min.	5 Min.	5 Min	ca. 1:10 h
Freitag	14.11.2025	5 km	10:00 - 12:00	Hügellauf; 500 Meter LD , 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 60 Min.	5 Min.	5 Min	ca. 1:15 h
Sonntag	16.11.2025	7 Km	08:30 - 09:00	Durchlaufen im LD	ca. 1:03 h	5 Min.	5 Min	ca. 1:13 h

Trainingsplan Blatt 2								
Woche 7								
Mittwoch	19.11.2025	7 km	08:30 - 09:00	2 km LD, 500 Mtr. G, 2 km LD, 500 Mtr. G, 1,5 km LD, 500 Mtr. G,	ca. 1:03 h	5 Min.	5 Min	ca. 1:13 h
Freitag	21.11.2025	5 Km	10:00 - 12:00	Hügellauf; 500 Meter LD , 3 min. Gehen, im Wechsel	ca. 60 Min	5 Min.	5 Min	ca. 50 Min.
Sonntag	23.11.2025	8 km	08:30 - 09:00	Durchlaufen im LD	ca. 1:12 h	5 Min.	5 Min	ca. 1:22 h
Ziel ins Visier nehmen								
Woche 8								
Mittwoch	26.11.2025	8 km	08:30 - 09:00	Durchlaufen im LD	ca. 1:12 h	5 Min.	5 Min	ca. 1:22 h
Freitag	28.11.2025	7 km	10:00 - 12:00	Hügellauf; 500 Meter LD , 3 min. Gehen, im Wechsel (4 Runden)	ca. 60 Min.	5 Min.	5 Min	ca. 1:10 h
Sonntag	30.11.2025	9 Km	08:30 - 09:00	Durchlaufen im LD	ca. 1:21 h	5 Min.	5 Min	ca. 1:31 h
Woche 9								
Mittwoch	03.12.2025	10 km	08:30 - 09:00	Durchlaufen im LD	ca. 1:45 h	5 Min.	5 Min	ca. 1:55 h
Freitag	05.12.2025		10:00 - 12:00	Ruhe vor dem Sturm (Pausentag)	ca. 60 Min	5 Min.	5 Min	ca. 50 Min.
Sonntag	07.12.2025	12 km	08:30 - 09:00	Inselrundenlauf 12 Kilometer	ca. 1:48 h	5 Min.	5 Min	ca. 2:00 Min.