

*Trainiere in 12 Wochen für deine ersten 10 km.
Mit 2-3 Trainingseinheiten pro Woche wirst du dein Ziel erreichen.*

Training 1

Es handelt sich um ruhige Ausdauerläufe mit mittleren Intervallblöcken. Achte darauf, dass du in jedem Intervall das gleiche Tempo läufst. Nutze die Ruhepausen, um in deinem eigenen Tempo zu laufen (wenn du einen Herzfrequenzmesser hast, ist das die Zone 1-2. Weitere Informationen findest du in unserem Blog über Herzfrequenztraining).

Training 2

Das sind ruhige Ausdauerläufe mit langen Intervallblöcken. So verbessert sich deine Ausdauer schnell und in kurzer Zeit. Nutze die Ruhephasen, um in deinem eigenen Tempo zu gehen.

Training 3 (optional)

Dies ist ein optionales Training, bei dem du kurze Intervalle durchführst. Diese Beschleunigungen können ein wenig schneller sein als die Intervallblöcke in Training 1 und 2. Das Ziel der kurzen Intervallen ist es, technisch ein besserer Läufer zu werden, indem die Schrittfrequenz und Schrittlänge erhöht werden.

TRAINING

1

2

3

Woche 1	6 x 4 Minuten Z1 (p = 1)	3 x 10 Minuten Z3 (p = 2)	10 x 3 Minuten Z4 (p = 1)
Woche 2	5 x 5 Minuten Z1 (p = 1)	2 x 12 Minuten Z3 (p = 2)	12 x 2 Minuten Z4 (p = 1)
Woche 3	4 x 6 Minuten Z1 (p = 1)	2 x 15 Minuten Z3 (p = 2)	3 x (2-3-4) Minuten Z4 (p = 1)
Woche 4	7 x 4 Minuten Z1 (p = 1)	3 x 8 Minuten Z3 (p = 2)	4 x (1-2-3) Minuten Z4 (p = 1)
—			
Woche 5	5 x 6 Minuten Z1 (p = 1)	2 x 15 Minuten Z3 (p = 2)	15 x 2 Minuten Z4 (p = 1)
Woche 6	4 x 7 Minuten Z1 (p = 1)	2 x 17 Minuten Z3 (p = 2)	3 x (1-2-3-2-1) Minuten Z4 (p = 1)
Woche 7	3 x 8 Minuten Z1 (p = 1)	2 x 20 Minuten Z3 (p = 2)	5 x (3-2-1) Minuten Z4 (p = 1)
Woche 8	5 x 5 Minuten Z1 (p = 1)	3 x 12 Minuten Z3 (p = 2)	10 x 3 Minuten Z4 (p = 1)
—			
Woche 9	4 x 8 Minuten Z1 (p = 1)	2 x 20 Minuten Z3 (p = 3)	4 x (3-3-1-1) Minuten Z4 (p = 1)
Woche 10	3 x 9 Minuten Z1 (p = 1)	2 x 25 Minuten Z3 (p = 3)	15 x 2 Minuten Z4 (p = 1)
Woche 11	3 x 10 Minuten Z1 (p = 1)	2 x 30 Minuten Z3 (p = 4)	5 x (1-2-2-1) Minuten Z4 (p = 1)
Woche 12	4 x 5 Minuten Z1 (p = 1)	10km laufen	10 x 2 Minuten Z4 (p = 1)

Erläuterung Abkürzungen

P = 1 Minute bedeutet 1 Minute Erholung (das ist eine Gehpause oder langsames Laufen, bei dem man in Bewegung bleibt)

Z1 = Zone 1 (leichtes Ausdauerlauf tempo - leicht sprechen können)

Z3 = Zone 3 (Tempoausdauerlauf - gelegentliche Sprechpausen aufgrund beschleunigter Atmung)

Z4 = Zone 4 (Intervalltempo - keuchend, Sprechen nur mit kurzen Worten möglich)

Bereit für die nächste Herausforderung?

Entdecke die Laufpläne für deine schnellsten 10km oder deinen ersten Halbmarathon unter 21run.com/blog/trainingsplaene



Anmerkungen zum Laufplan

Jedes Training beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase von etwa 5-10 Minuten. Wenn also 40 Minuten Laufen auf dem Laufplan stehen, beinhaltet dies 5-10 Minuten lockeres Laufen und Aufwärmen. Nach dem Training ist es am besten, wenn du 5 Minuten läufst und dich bei Bedarf dehnt. Das senkt die Herzfrequenz und trainiert die Beweglichkeit.

Erläuterung der Herz-Zonen

Das Laufen nach Herzfrequenz erfolgt anhand von Herzfrequenz-Zonen. Nach einem Fitnessstest kannst du die Zonen ganz einfach berechnen. Du tust dies auf der Grundlage deiner maximalen Herzfrequenz, indem du die Prozentsätze in der unten stehenden Tabelle verwendest. Nehmen wir als einfaches Beispiel einen Läufer mit einer maximalen Herzfrequenz von 180. Dann erhältst du die folgenden Herzfrequenzbereiche.

Zone	Atmung	Ziel	Prozentualer Anteil an der maximalen Herzfrequenz	Beispiel-Athlet (mit maxHF180)
1	Leicht sprechen können	Aufwärm- und Erholungsausdauerläufe	50-60%	90-108
2	Leicht beschleunigte Atmung	Aufbau Grundfitness	61-70%	109-126
3	Beschleunigte Atmung	Aufbau der aeroben Fitness	71-80%	127-144
4	Schnaufen	Anaerobe Schwelle erhöhen	81-90%	145-162
5	Starkes Schnaufen	Verbesserung der Höchstgeschwindigkeit	91-100%	163-180

Herzfrequenz-Zone 1

Diese Trainingseinheiten mit geringer Intensität eignen sich zum Aufwärmen und Abkühlen. Nutze diese Trainingseinheiten zur Erholung von anstrengenden Übungen wie dem Intervalltraining.

Herzfrequenz-Zone 2

Niedrige Intensität zur Entwicklung der Grundlagenausdauer. Die Energie wird aerob (mit Sauerstoff) erzeugt und basiert hauptsächlich auf der Fettverbrennung. Laufanfänger können in diesen Bereichen die größten Fortschritte machen. Wir empfehlen, 2 bis 3 Mal pro Woche in diesem Bereich zu trainieren.

Herzfrequenz-Zone 3

Mittlere Intensität zur Entwicklung der Grundlagenausdauer und Verbesserung der Ausdauerleistung. Trainingseinheiten in dieser Zone werden auch als Tempoläufe bezeichnet. Ein Training in diesem Bereich hilft dir, besser mit den Trainingseinheiten der Zone 4 zurechtzukommen.

Herzfrequenz-Zone 4

Hohe Intensität an der anaeroben Schwelle, an der dein Körper langsam zu übersäuern beginnt. Die Energieproduktion basiert fast ausschließlich auf der Verbrennung von Kohlenhydraten. Trainiere besonders in diesem Bereich, wenn du dein Tempo steigern willst. Dieser Herzfrequenzbereich ist ideal für dein Intervalltraining.

Herzfrequenz-Zone 5

Training oberhalb der anaeroben Schwelle, bei dem du vor allem Kraft und Schnelligkeitsausdauer verbesserst. Führe vor allem kurze Intervalle in diesem Trainingsbereich durch, z. B. 10-30-Sekunden-Intervalle. Deine Herzfrequenz steigt dann nicht so schnell an, aber du läufst definitiv im intensivsten Bereich.