

*Trainiere in 12 Wochen für deine ersten 16 km.  
Mit 2-3 Trainingseinheiten pro Woche wirst du dein Ziel erreichen.*

### Training 1 (kurzer Ausdauerlauf)

Ein ruhiger Ausdauerlauf in den niedrigen Herzfrequenzbereichen (Zone 1 und 2)

### Training 2 (langer Ausdauerlauf)

Der lange Ausdauerlauf in den niedrigen Herzfrequenzbereichen (Zone 1 und 2) ist das wichtigste Training für den 16-km-Lauf, denn er dient dem Aufbau von Grundkondition und Ausdauer.

### Training 3 (kurze Intervalle - optional)

Dies ist ein optionales Training, bei dem du kurze Intervalle durchführst. Diese Beschleunigungen können ein hohes Tempo haben, aber müssen keine Maximalsprints sein. 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	2	3
Woche 1	30 min Z1	50 min: 40'Z1+10'Z2	40min Z1 mit 5x30sec Z5 (p=1)
Woche 2	35 min Z1	55 min: 40'Z1+15'Z2	40min Z1 mit 6x20sec Z5 (p=1)
Woche 3	40 min Z1	60 min: 40'Z1+20'Z2	45min Z1 mit 8x15sec Z5 (p=1)
Woche 4	35 min Z1	50 min Z1	40min Z1 mit 5x30sec Z5 (p=1)
Woche 5	35 min Z1	65 min Z1 mit 3x10'Z2 (p=2)	45min Z1 mit 7x20sec Z5 (p=1)
Woche 6	40 min Z1	70 min Z1 mit 2x15'Z2 (p=3)	45min Z1 mit 6x15sec Z5 (p=1)
Woche 7	45 min Z1	75 min Z1 mit 2x20'Z2 (p=4)	50min Z1 mit 8x30sec Z5 (p=1)
Woche 8	40 min Z1	50 min Z1	40min Z1 mit 5x20sec Z5 (p=1)
Woche 9	40 min Z1	75 min: 40'Z1+35'Z2	45min Z1 mit 7x20sec Z5 (p=1)
Woche 10	45 min Z1	80 min: 70'Z1+10'Z2	50min Z1 mit 6x30sec Z5 (p=1)
Woche 11	40 min Z1	70 min: 50'Z1+20'Z2	50min Z1 mit 8x15sec Z5 (p=1)
Woche 12	30 min Z1	45 min Z1 mit 4 x 20sec Z5 (p=1)	<b>16km Wettkampf</b>

#### Erklärungen Abkürzungen

P = 1 bedeutet 1 Minute Erholungszeit (gehen oder gemütlich dribbeln)

40'Z1 = 40 Minuten Laufen in Zone 1

35'Z2 = 35 Minuten Laufen in Zone 2

5x20sec Z5 = 5 x 30sec schneller werden in Zone 5

## Bereit für die nächste Herausforderung?

Entdecke die Laufpläne für deinen ersten oder schnellsten Halbmarathon. unter [21run.com/blog/trainingsplaene](https://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.