

TRAININGSPLAN

10 km laufen für Anfänger

Trainiere in 12 Wochen zu deinen ersten 10 km.

Mit zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche erreichst du dein Ziel.

Training 1: Intervalltraining

Beim Intervalltraining wechseln sich einige Minuten Laufen mit Ruhepausen ab. Während der Ruhepause läufst du in einem langsameren Tempo oder gehst ein kurzes Stück. Dieses Intervalltraining machst du in Zone 2*. In dieser Zone kannst du noch sprechen und geschmeidig und entspannt laufen.

Training 2: Ausdauerintervall

Dies ist ein ruhiger Ausdauerlauf in der Herzfrequenzzone 1* mit langen Intervallblöcken. Dadurch verbessert sich deine Ausdauer innerhalb kurzer Zeit deutlich. Nutze die Ruhephase zum Gehen oder Joggen in deinem eigenen Tempo.

Training 3: Optional

Dies ist ein optionales Training, bei dem du kurze Intervalle durchführst. Diese dürfen etwas schneller sein als die Intervallblöcke in Training 1 und 2. Ziel ist es, ein technisch besserer Läufer zu werden, indem die Schrittfrequenz und die Schrittlänge erhöht werden. Bei Blöcken mit mehreren Minuten (2 > 3 > 4 Min. Z3) solltest du nach der jeweiligen Minutenzahl 1 Minute Pause einlegen. In diesem Fall dreimal laufen und dreimal Pause.

* Erfahre mehr über die Herzfrequenzzonen (Z1, Z2, Z3...) in der Erklärung auf Seite 2.

TRAINING	1			2			3		
	Laufen	Gehen	Wiederholungen	Laufen	Gehen	Wiederholungen	Laufen	Gehen	Wiederholungen
Woche 1	4 min Z2	1 min	6	10 min Z1	2 min	3	3 min Z3	1 min	6
Woche 2	5 min Z2	1 min	5	12 min Z1	2 min	2	2 min Z3	1 min	10
Woche 3	6 min Z2	1 min	4	15 min Z1	2 min	2	2 > 3 > 4 min Z3	1 min	3
Woche 4	4 min Z2	1 min	7	8 min Z1	2 min	3	1 > 2 > 3 min Z3	1 min	4
Woche 5	6 min Z2	1 min	5	15 min Z1	2 min	2	2 min Z3	1 min	15
Woche 6	7 min Z2	1 min	4	17 min Z1	2 min	2	1 > 2 > 3 > 2 > 1 min Z3	1 min	3
Woche 7	8 min Z2	1 min	3	20 min Z1	2 min	2	3 > 2 > 1 min Z3	1 min	5
Woche 8	5 min Z2	1 min	5	12 min Z1	2 min	3	3 min Z3	1 min	10
Woche 9	8 min Z2	1 min	4	20 min Z1	3 min	2	3 > 3 > 1 > 1 min Z3	1 min	4
Woche 10	9 min Z2	1 min	3	25 min Z1	3 min	2	2 min Z3	1 min	15
Woche 11	10 min Z2	1 min	3	30 min Z1	4 min	2	1 > 2 > 2 > 1 min Z3	1 min	5
Woche 12	5 min Z2	1 min	4	10 km laufen			2 min Z3	1 min	10

Bereit für die nächste Herausforderung?

Entdecke alle Laufpläne unter www.21run.com/blog/trainingsplaene



TRAININGSPLAN

10 km laufen für Anfänger

Erläuterung zum Laufplan

Jedes Training beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase von etwa 5-10 Minuten. Wenn der Trainingsplan also 40 Minuten Laufen vorsieht, sind darin auch 5-10 Minuten Warmlaufen und Muskellockerung enthalten. Am besten ist es, nach dem Training auch noch 5 Minuten auszulaufen und gegebenenfalls einige Dehnübungen zu machen. Das senkt deine Herzfrequenz und fördert deine Beweglichkeit.

Erläuterung der Herzfrequenzzonen

Das Laufen nach Herzfrequenz erfolgt anhand von Herzfrequenzzonen. Nachdem du einen Fitnessstest gemacht hast, kannst du diese Zonen ganz einfach berechnen. Dies geschieht auf der Grundlage der maximalen Herzfrequenz unter Verwendung der in der nachstehenden Tabelle angegebenen Prozentsätze. Wenn du keinen Pulsmesser hast, kannst du die Trainingsintensität anhand deiner Atmung und dem Sprechtest bestimmen. Du musst ein Training in Zone 2 machen, merkst aber, dass dir die Puste ausgeht? Dann läufst du zu schnell und musst langsamer werden.

Zone	Ziel	Atmung / Sprechtest	Prozentsatz der max. Herzfrequenz	Athlet mit max. Herzfrequenz von 180
1	Aufbau der Grundfitness.	Ruhig und kontrolliert. Leicht sprechen können.	< 75%	< 135
2	Verbesserung der aeroben Fitness.	Beschleunigte, aber kontrollierte Atmung. Sätze werden kürzer.	75-82%	135-148
3	Verbesserung des Übergangs von aerob zu anaerob.	Beschleunigte Atmung. Kurze Sätze.	82-88%	148-158
4	Verbesserung des anaeroben Systems.	Hecheln. Das Sprechen beschränkt sich auf wenige Worte.	89-92%	158-166
5	Verbesserung von Geschwindigkeit und Effizienz	Starkes Hecheln.	> 92%	> 166

Herzfrequenzzone 1

Niedrige Intensität zum Aufbau der Grundlagenausdauer. Die Energie wird aerob (mit Sauerstoff) produziert und resultiert hauptsächlich aus der Fettverbrennung. Laufanfänger können in diesen Zonen die größten Fortschritte machen.

Herzfrequenzzone 2

Mittlere Intensität zum Aufbau der Grundlagenausdauer und Verbesserung der Ausdauerleistung. Trainings in dieser Zone werden auch Tempoläufe genannt. Das Training in dieser Zone hilft dir dabei, Trainingseinheiten in den höheren Zonen besser zu bewältigen.

Herzfrequenzzone 3

Intensives Ausdauer tempo knapp unterhalb der anaeroben Schwelle, dem Punkt, an dem man zu übersäuern beginnt. Diese Trainingseinheiten bestehen häufig aus Intervallen mit kurzen Erholungsphasen. Dies sorgt dafür, dass du höhere Geschwindigkeiten länger beibehalten kannst.

Herzfrequenzzone 4

Hochintensives Training oberhalb der anaeroben Schwelle, bei dem dein Körper langsam zu übersäuern beginnt. Die Energieproduktion basiert fast ausschließlich auf der Verbrennung von Kohlenhydraten. Trainiere vor allem in Zone 4, wenn es dein Ziel ist, dein Tempo zu steigern. Diese Herzfrequenzzone ist ideal für kurze Intervalltrainings.

Herzfrequenzzone 5

Training weit oberhalb der anaeroben Schwelle, wobei in erster Linie die maximale Sauerstoffaufnahme und die Laktatoleranz verbessert werden. Mache in dieser Trainingszone vor allem kurze Intervalle, z. B. Intervalle von 10 bis 30 Sekunden. Deine Herzfrequenz wird dann nicht so schnell steigen, aber du läufst definitiv in der intensivsten Zone.

Bereit für den nächsten Plan?



www.21run.com/blog/trainingsplaene