

## Lauf-Trainingsplan für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene



Bei den Trainingsplänen sind jeweils 3 - 4 Einheiten pro Woche vorgesehen. Die Zeitangaben sind als Orientierung zu verstehen. Einige Minuten mehr oder weniger – das können Sie selbst bestimmen. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie sich beim Laufen auch wirklich steigern, die Einheiten also von Woche zu Woche länger werden.

Auch die von Ihnen zurückgelegte Laufstrecke pro Woche, die Wochenstrecke, sollte mit der Zeit länger werden. Sind über mehrere Wochen hinweg gleiche Wegstrecken als Ziel angegeben, orientieren Sie sich zu Beginn an den unteren Grenzwerten. Versuchen Sie sich zu steigern, damit Sie mit der Zeit die oberen Grenzwerte erreichen. Wenn Sie regelmäßig trainieren, wird Ihnen dies auch bestimmt gelingen.

Viel Spaß beim Laufen!

# Lauf-Trainingsplan für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene



	Trainingsplan für Einsteiger	Trainingsplan für Trainierte/Wiedereinsteiger	Trainingsplan für Fortgeschrittene
Woche 1	3 Einheiten à 20 - 30 min Wochenstrecke: 9 – 15 km	1 Einheit à 20 – 30 min 1 Einheit à 40 – 50 min 1 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 10 – 20 km	1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 60 – 70 min 1 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 20 – 25 km
Woche 2	1 Einheit à 20-30 min 1 Einheit à 30-40 min 1 Einheit à 20-30 min Wochenstrecke: 9 – 15 km	1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 40 – 50 min 1 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 10 – 20 km	1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 15 – 20 km
Woche 3	2 Einheiten à 30 - 40 min 1 Einheit à 20-30 min Wochenstrecke: 9 – 15 km	1 Einheit à 20 – 30 min 1 Einheit à 50 – 60 min 1 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 12 – 20 km	1 Einheit à 40 – 50 min 1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 60 – 70 min 1 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 20 – 25 km
Woche 4	3 Einheiten à 30 - 40min Wochenstrecke: 9 – 15 km	1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 50 – 60 min 1 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 12 – 22 km	1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 40 – 50 min Wochenstrecke: 15 – 20 km
Woche 5	1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 20 – 30 min 1 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 9 – 15 km	1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 20 – 30 min 1 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 12 – 20 km	1 Einheit à 40 – 50 min 3 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 20 – 30 km
Woche 6	1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 20 – 30 min 1 Einheit à 40 – 50 min Wochenstrecke: 9 – 15 km	1 Einheit à 20 – 30 min 1 Einheit à 50 – 60 min 1 Einheit à 20 – 30 min 1 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 15 – 22 km	1 Einheit à 40 – 50 min 1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 45 – 55 min Wochenstrecke: 20 – 25 km
Woche 7	1 Einheit à 20 – 30 min 1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 20 – 30 min Wochenstrecke: 9 – 15 km	3 Einheiten à 30 – 40min Wochenstrecke: 12 – 20 km	1 Einheit à 40 – 50 min 1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 50 – 60 min Wochenstrecke: 20 – 25 km
Woche 8	1 Einheit à 20 – 30 min 1 Einheit à 40 – 50 min 1 Einheit à 20 – 30 min Wochenstrecke: 10 – 20 km	1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 50 – 60 min 1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 20 – 25 km	1 Einheit à 40 – 50 min 1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 40 – 50 min 1 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 22 – 30 km
Woche 9	1 Einheit à 20 – 30 min 1 Einheit à 50 – 60 min 1 Einheit à 20 – 30 min Wochenstrecke: 12 – 20 km	1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 20 – 30 min 1 Einheit à 30 – 40 min Wochenstrecke: 12 – 20 km	1 Einheit à 40 – 50 min 1 Einheit à 30 – 40 min 1 Einheit à 60 – 65 min Wochenstrecke: 20 – 25 km

■ Abwechselnd laufen und gehen ■ Langsam laufen ■ Laufen bei mittlerer Intensität

Suchen Sie noch Informationen rund um den Laufeinstieg?

In „Mein Laufbuch für die ersten 10 Kilometer“ von Dr. Thomas Wessinghage / Gunnar Ebmeyer, erschienen im Südwest Verlag, München (2007), finden Sie noch weitere Tipps und Anregungen.