

# Trainingsplan Ausdauerleistung verbessern in 10 Wochen

1

## Ziel: 5 Kilometer am Stück laufen (für Anfänger)

**HINWEIS:** Vor den Ausdauer- und den Krafttrainingseinheiten sollten mindestens 2 Übungen aus dem Aufwärmprogramm und nach diesen Einheiten alle Übungen aus dem Dehnprogramm durchgeführt werden!

Mo		Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	Ausdauertraining: 20 Minuten laufen im Tempobereich 1	<b>Übungseinheit:</b> ↳ zeitlich flexibel: Dienstag, Donnerstag oder Samstag <b>Ü1:</b> Selbstmassage: Fuß & Wade <b>Ü2:</b> Rotieren <b>Ü3:</b> Laufender Liegestütz	<b>Ausdauer- und Techniktraining:</b>  <b>Komplettprogramm Lauf-ABC</b> + <b>20 Minuten laufen</b> ↳ zweite Hälfte schneller als die erste		<b>Ausdauer- und Krafttraining:</b>  <b>25 Minuten laufen</b> im Tempobereich 1 bis 2 mit 4 Steigerungsläufen + <b>Ü1:</b> Bogen <b>Ü2:</b> Einbeinige Planke ↳ Je 2 Runden		<b>Ausdauertraining:</b>  <b>30 Minuten laufen</b> im Tempobereich 1  Vorschlag: Lauftreff
	Woche 2	Wiederholung Woche 1					

# Trainingsplan Ausdauerleistung verbessern in 10 Wochen

Ziel: 5 Kilometer am Stück laufen (für Anfänger)

2

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 3	Ausdauertraining: 25 Minuten laufen im Tempobereich 1	Übungseinheit: → zeitlich flexibel: Dienstag, Donnerstag oder Samstag Ü1: Selbstmassage: Fuß & Wade Ü2: Einbeinstand Ü3: Laufender Liegestütz	Ausdauer- und Techniktraining:  Komplettprogramm Lauf-ABC + 20 Minuten laufen → zweite Hälfte schneller als die erste		Ausdauer- und Krafttraining:  30 Minuten laufen im Tempobereich 1 bis 2 mit 4 Steigerungsläufen + Ü1: Seitzug innen Ü2: X-Men diagonal → Je 2 Runden		Ausdauertraining:  35 Minuten laufen im Tempobereich 1  Vorschlag: Lauffreud
Woche 4	Wiederholung Woche 3						
Woche 5	Ausdauertraining: 25 Minuten laufen im Tempobereich 1 + 5 Minuten laufen im Tempobereich 2	Übungseinheit: → zeitlich flexibel: Dienstag, Donnerstag oder Samstag Ü1: Selbstmassage: Fuß & Wade Ü2: Ausfallschritt mit Sprung Ü3: Einbeinige Kniebeuge Ü4: Selbstmassage: Oberschenkel	Ausdauer- und Techniktraining:  Komplettprogramm Lauf-ABC + 20 Minuten laufen → zweite Hälfte schneller als die erste		Ausdauer- und Krafttraining:  30 Minuten Nüchternlauf im Tempobereich 1 bis 2 mit 4 Steigerungsläufen + Ü1: Bogen Ü2: Einbeinige Planke		Ausdauertraining:  40 Minuten laufen im Tempobereich 1  Vorschlag: Lauffreud

# Trainingsplan Ausdauerleistung verbessern in 10 Wochen

Ziel: 5 Kilometer am Stück laufen (für Anfänger)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Woche 6</b>	Wiederholung Woche 5						
<b>Woche 7</b>	Ausdauertraining: 30 Minuten laufen im Tempobereich 1	<b>Übungseinheit:</b> → zeitlich flexibel: Dienstag, Donnerstag oder Samstag <b>Ü1:</b> Selbstmassage: Fuß & Wade <b>Ü2:</b> Rotieren <b>Ü3:</b> Laufender Liegestütz	<b>Ausdauer- und Techniktraining:</b> <b>Komplettprogramm Lauf-ABC</b> + <b>25 Minuten laufen</b> → zweite Hälfte schneller als die erste		<b>Ausdauer- und Krafttraining:</b> <b>35 Minuten laufen</b> im Tempobereich 2 mit 4 Steigerungsläufen + <b>Ü1:</b> Knieheben mit Widerstand <b>Ü2:</b> Seitzug innen → Je 3 Runden		<b>Ausdauertraining:</b> <b>45 Minuten laufen</b> im Tempobereich 1 Vorschlag: Lauffreie
<b>Woche 8</b>	Wiederholung Woche 7						

# Trainingsplan Ausdauerleistung verbessern in 10 Wochen

Ziel: 5 Kilometer am Stück laufen (für Anfänger)

Mo		Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 9	Ausdauertraining: 35 Minuten laufen im Tempobereich 1	<b>Übungseinheit:</b> ..... zeitlich flexibel: Dienstag, Donnerstag oder Samstag <b>Ü1:</b> Selbstmassage: Fuß & Wade <b>Ü2:</b> Bogen <b>Ü3:</b> Einbeinige Kniebeuge <b>Ü4:</b> Laufender Liegestütz	FREI		<b>Ausdauer- und Krafttraining:</b>  <b>35 Minuten laufen</b> im Tempobereich 2 mit 4 Steigerungsläufen + <b>Ü1:</b> Ausfallschritt mit Sprung <b>Ü2:</b> X-Men diagonal <b>Ü3:</b> Seitzug innen		<b>Ausdauertraining:</b>  <b>45 Minuten laufen</b> im Tempobereich 1  Vorschlag: Lauftreff
	Wiederholung Woche 9						

**Tipp:** Wenn Sie ein Laufanfänger sind, dann bauen Sie bei den ersten Trainingseinheiten mehrere Gehpausen (zügiges Tempo) von 1 bis 3 Minuten ein. Die Laufphasen können zunächst auch kürzer als die Gehpausen sein, mit zunehmender Fitness sollten die Gehpausen dann immer kürzer werden.

**Anmerkung:** Die Trainingspläne können variiert werden und sind nur Vorschläge bzw. Beispiele. Die Übungen können ausgetauscht oder häufiger bzw. auch länger oder kürzer gestaltet werden.