

Engagierte Läufer*innen

1. Woche

Di: 50 Minuten ruhiger Dauerlauf

Do: 8x abwechselnd 90 Sekunden schnell Laufen (L) und 1 Minuten Traben (T) mit jeweils 10 Minuten Ein- und Auslaufen

1 min T	90 sek L	1 min T	90 sek L	1 min T	90 sek L	1 min T	90 sek L
1 min T	90 sek L	1 min T	90 sek L	1 min T	90 sek L	1 min T	90 sek L

So: 60 Minuten langsamer Dauerlauf

2. Woche

Di: 8x abwechselnd 3 Minuten schnell Laufen (L) und 2 Minuten Traben (T) mit jeweils 10 Minuten Ein- und Auslaufen

2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L
2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L

Do: 40 Minuten ruhiger Dauerlauf

So: 60 Minuten langsamer Dauerlauf

3. Woche

Mo: 40 Minuten ruhiger Dauerlauf

Di: 8x abwechselnd 400 Meter schnell Laufen (L) und 90 Sekunden Traben (T) mit jeweils 10 Minuten Ein- und Auslaufen

90 sek T	400 m L	90 sek T	400 m L	90 sek T	400 m L	90 sek T	400 m L
90 sek T	400 m L	90 sek T	400 m L	90 sek T	400 m L	90 sek T	400 m L

Do: 40 Minuten ruhiger Dauerlauf

Sa: 60 Minuten ruhiger Dauerlauf

4. Woche

Di: 40 Minuten ruhiger Dauerlauf

Mi: 6x abwechselnd 3 Minuten schnell Laufen (L) und 2 Minuten Traben (T) mit jeweils 10 Minuten Ein- und Auslaufen

2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Fr: 40 Minuten ruhiger Dauerlauf

So: 60 Minuten langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen

5. Woche

Di: 40 Minuten ruhiger Dauerlauf

Do: 8x abwechselnd 500 Meter schnell Laufen (L) und 90 Sekunden Traben (T) mit jeweils 10 Minuten Ein- und Auslaufen

90 sek T	500 m L	90 sek T	500 m L	90 sek T	500 m L	90 sek T	500 m L
90 sek T	500 m L	90 sek T	500 m L	90 sek T	500 m L	90 sek T	500 m L

Sa: 45 Minuten ruhiger Dauerlauf

So: 60 Minuten langsamer Dauerlauf

6. Woche

Di: 4x abwechselnd 100 Meter schnell Laufen (L) und 2 Minuten Traben (T) mit jeweils 10 Minuten Ein- und Auslaufen

2 min T	100 m L	2 min T	100 m L	2 min T	100 m L	2 min T	100 m L
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Do: 35 Minuten ruhiger Dauerlauf

Sa: 10 Minuten langsamer Dauerlauf, 30 Minuten wechselndes Tempo nach Gefühl, 10 Minuten langsamer Dauerlauf

So: 50 Minuten langsamer Dauerlauf

7. Woche

Di: 40 Minuten langsamer Dauerlauf

Do: 10x abwechselnd 200 Meter sehr schnell Laufen (L) und 1 Minute Gehen (G) mit jeweils 10 Minuten Ein- und Auslaufen

1 min G	200 m L	1 min G	200 m L	1 min G	200 m L	1 min G	200 m L	1 min G	200 m L
1 min G	200 m L	1 min G	200 m L	1 min G	200 m L	1 min G	200 m L	1 min G	200 m L

Sa: 50 Minuten ruhiger Dauerlauf

8. Woche

Di: 5x abwechselnd 3 Minuten schnell Laufen (L) und 2 Minuten Traben (T) mit 10 Minuten Ein- und 5 Minuten Auslaufen

2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L	2 min T	3 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Do: 20 Minuten ruhiger Dauerlauf

Sa: 10 Minuten langsamer Dauerlauf, anschließend 5 Steigerungen

So: 5 km Wettkampf

Quelle: T. Steffen & M. Grünings (2003). Runner's World: Laufen. Das Einsteigerbuch. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.