

Programm 2: Weiterkommen (für Fortgeschrittene)

Ihr Ziel Besser werden, die Laufleistung steigern:

"Ich möchte auf gesunde Art mehr Kilometer in einer Stunde schaffen."

Ihr Zeitaufwand 3 unterschiedlich lange Trainingseinheiten pro Woche (20-75 Minuten) mit gestaffelter Intensität:

Einheit 1 kurz und intensiv

Einheit 2 mittlere Länge, mittlere Intensität

Einheit 3 lang und langsames Tempo

Planen Sie vor und nach Einheit 1 und 2 ein Warm-up, Cool-down und Stretching ein. Zwischen den Läufen sollte möglichst ein Tag Ruhe liegen.

Woche 1 Einheit 1 20-30 Minuten

Belastung: 70-90 % der max. Herzfrequenz*

Einheit 2 30-40 Min. (70-80 %)

Einheit 3 50 Min. (60-70 %)

Woche 2 Einheit 1 20-30 Min. (70-90 %)

Einheit 2 40-45 Min. (70-80 %)

Einheit 3 60 Min. (60-70 %)

Woche 3 Einheit 1 30 Min. (70-90 %)

Einheit 2 45 Min. (70-80 %)

Einheit 3 60 Min. (60-70 %)

Woche 4 Einheit 2 40-45 Min. (70-80 %)

2 x Einheit 3 50-60 Min. (60-70 %)

Woche 5 Einheit 1 30 Min. (70-90 %)

Einheit 2 45 Min. (70-80 %)

Einheit 3 60 Min. (60-70 %)

Woche 6 2 x Einheit 1 30 Min. (70-90 %)
Einheit 3 60-75 Min. (60-70 %)

Woche 7 geringe Belastung!
1 x Einheit 2 45 Min. (70-80 %)
2 x Einheit 3 60-75 Min. (60-70 %)

Woche 8 Einheit 1 30 Min. (70-90 %)
Einheit 2 45-60 Min. (70-80 %)
Einheit 3 75 Min. (60-70 %)

Woche 9 2 x Einheit 1 30 Min. (70-90 %)
Einheit 2 45 Min. (70-80 %)

Woche 10 3 x Einheit 3 75 Min. (60-70 %)

Woche 11 Einheit 1 30-40 Min. (70-90 %)
2 x Einheit 2 45-60 Min. (70-80 %)

Woche 12 2 x Einheit 1 30-40 Min. (70-90 %)
Einheit 2 60 Min. (70-80 %)

*Im Folgenden bei allen Einheiten abgekürzt