

# Lauf-Trainingsplan: 60 Minuten am Stück in 10 Wochen

Trainingsplan von:

Mein Maximalpuls:

**Berechnung Puls von/bis:** ausgehend von deinem Maximalpuls berechnest du deinen Pulsbereich in den angegebenen Prozenten. Davon ziehst du 3 ab, was den von-Puls ergibt und addierst 3 dazu, was den bis-Puls ergibt. Zwischen diesen Pulsbereichen absolvierst du dann dein Training.

Beispiel: Maximalpuls 189 / davon 78% = 147

147 - 3 = 144 von-Puls

147 + 3 = 150 bis-Puls

Done Bemerkungen

Woche 1	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:


Woche 2	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf	40 Minuten	Pulsbereich	bis	(76%)	Wochentag:


Woche 3	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf	50 Minuten	Pulsbereich	bis	(76%)	Wochentag:


Woche 4 (Regenerations-Woche)	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
Walking (schnelles Spazieren)	70 Minuten	Pulsbereich	bis	(76%)	Wochentag:


## Woche 5

lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf/Fahrtenspiel/lockerer Dauerlauf	10/10/10 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
		Pulsbereich	bis	(84%)	
lockerer Dauerlauf oder Walking	50 Minuten	Pulsbereich	bis	(76%)	Wochentag:

  
  

## Woche 6

lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf/zügiger Dauerlauf/lockerer Dauerlauf	10/20/10 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
		Pulsbereich	bis	(84%)	
lockerer Dauerlauf	60 Minuten	Pulsbereich	bis	(76%)	Wochentag:

  
  

## Woche 7

lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf/Fahrtenspiel/lockerer Dauerlauf	10/10/10 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
		Pulsbereich	bis	(84%)	
lockerer Dauerlauf oder Walking	60 Minuten	Pulsbereich	bis	(76%)	Wochentag:

  
  

## Woche 8 (Regenerations-Woche)

lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(76%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(76%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf	40 Minuten	Pulsbereich	bis	(76%)	Wochentag:

  
  

## Woche 9

lockerer Dauerlauf	30 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
lockerer Dauerlauf/zügiger Dauerlauf/lockerer Dauerlauf	10/20/10 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
		Pulsbereich	bis	(84%)	
lockerer Dauerlauf	60 Minuten	Pulsbereich	bis	(76%)	Wochentag:

  
  

## Woche 10 (Wettkampf-Woche)

lockerer Dauerlauf	10 Minuten	Pulsbereich	bis	(78%)	Wochentag:
Volkslauf 5 - 10 km (wer Lust dazu hat)	Ziel: ins Ziel kommen!				

## Erklärungen und Hinweise zum Trainingsplan:

Einheiten, die gewalkt werden, können auch im Pulsbereich von unter 76% erfolgen. Jedoch sollen sie nicht "gemütlich" sein.

**Fahrtenspiel:** merke dir einen Punkt auf deiner Strecke, den du sehen kannst (z.B. den grossen Baum, der Anfang der Brücke, eine Strassenlampe) und renne voller Kraft los, bis du diesen Punkt erreicht hast. Bremsen dann ab und lass den Puls wieder fallen. Wiederhole diese Vorgehensweise, bis die 10 Minuten um sind. Wenn du vorher keine Kraft mehr hast, laufe locker weiter. Wichtig: die 10 Minuten locker auslaufen!

Hinweise:

- es handelt sich um einen auf allgemein gültigen Richtlinien basierenden Plan. Je nach Konstitution ist eine ärztliche Vorabklärung sinnvoll oder empfohlen.
- die vollumfängliche Haftung und Verantwortung für die Nutzung des Plans liegt bei der ihn nutzenden Person.
- Trainiere nur, wenn du dich fit und gesund fühlst.
- tauchen während des Trainings Unwohlsein, aussergewöhnlich hohe Pulswerte oder Schmerzen auf, brich das Training ab.
- Anita Kunz Probst, Running-Mami Blog, lehnt jegliche Haftung ab.
- setze einen Hacken in der Spalte "Done" nach jedem erledigten Training. Das motiviert!
- wenn du den Volkslauf am Ende läufst, gönne dir eine Pause danach und laufe ca. eine Woche nur max. im Pulsbereich des lockeren Dauerlaufes!

Viel Spass an deinem Training!