

Trainingsplan für Fitnessläufer

Ziel: gesunde Fitness aufbauen

Dauer: 12 Wochen

Wocheneinheiten: 3

Wochentag	Training	Zeit	ca. KM
Montag	Dauerlauf	30 Min.	4-5
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Dauerlauf	30 Min.	4-5
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Dauerlauf	30 Min.	4-5
Samstag	-	-	-
Sonntag	-	-	-
Montag	Dauerlauf	30 Min.	4-5
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Dauerlauf	30 Min.	4-5
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Langsamer Dauerlauf	40 Min.	6-7
Samstag	-	-	-
Sonntag	-	-	-
Montag	Dauerlauf	30 Min.	4-5
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Dauerlauf	30 Min.	4-5
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Langsamer Dauerlauf	40 Min.	6-7
Samstag	-	-	-
Sonntag	-	-	-
Montag	Dauerlauf	30 Min.	4-5
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Dauerlauf	30 Min.	4-5
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Langsamer Dauerlauf	50 Min.	7-8
Samstag	-	-	-
Sonntag	-	-	-
Montag	Dauerlauf	35 Min.	5-6
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Dauerlauf	35 Min.	5-6
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Langsamer Dauerlauf	60 Min.	8-9
Samstag	-	-	-
Sonntag	-	-	-
Montag	Dauerlauf	35 Min.	5-6
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Dauerlauf	35 Min.	5-6
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Langsamer Dauerlauf	70 Min.	10-11
Samstag	-	-	-
Sonntag	-	-	-

Montag	Dauerlauf	40 Min.	6-7
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Dauerlauf	40 Min.	6-7
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Langsamer Dauerlauf	70 Min.	10-11
Samstag	-	-	-
Sonntag	-	-	-
Montag	Dauerlauf	40 Min.	6-7
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Dauerlauf	40 Min.	6-7
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Langsamer Dauerlauf	80 Min.	12-13
Samstag	-	-	-
Sonntag	-	-	-
Montag	Dauerlauf	40 Min.	6-7
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Fahrtenspiel	45 Min.	7-8
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Langsamer Dauerlauf	80 Min.	12-13
Samstag	-	-	-
Sonntag	-	-	-
Montag	Dauerlauf	40 Min.	6-7
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Tempodauerlauf	45 Min. / darin 20 Min. flott	7-8
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Langsamer Dauerlauf	80 Min.	12-13
Samstag	-	-	-
Sonntag	-	-	-
Montag	Dauerlauf	45 Min.	6-7
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Fahrtenspiel	50 Min.	8-9
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Langsamer Dauerlauf	90 Min.	14-15
Samstag	-	-	-
Sonntag	-	-	-
Montag	Dauerlauf	40 Min.	6-7
Dienstag	-	-	-
Mittwoch	Tempodauerlauf	50 Min. / darin 30 Min. flott	7-8
Donnerstag	-	-	-
Freitag	Langsamer Dauerlauf	90 Min.	14-15
Samstag	-	-	-
Sonntag	-	-	-

Trainingserklärung:

Fahrtenspiel: - abwechselnd flotte und langsame Einheiten einbauen
- z.B. 2-5 Minuten flottes Tempo -> gleiche Zeit langsam laufen
- vorher und nachher 5-10 Minuten Ein- und Auslaufen

Tempodauerlauf: - flott, aber locker und unverkrampft laufen
- vorher und nachher 10-15 Minuten Ein- und Auslaufen

Anmerkungen:

- Nach dem Lauf sollte man einige Dehnübungen durchführen.
- Die Trainingseinheiten kann man nach Belieben auf die Wochentage aufteilen.
Dazwischen sollte mindestens ein Ruhetag liegen.
- Will man beim Fitnesslaufen bleiben, kann man sein künftiges Training an die Woche 11 und 12 anlehnen, bzw. abwechselnd durchführen.