

# Intervalltraining für Anfänger

## Trainingsplan

### WOCHE 1-3

WOCHE	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3	EINHEIT 4
WOCHE 1	Lockerer Dauerlauf 30-45 Min Davon 10 Minuten Lauf ABC je 8x20m Rückwärtslaufen, Seitliches Überkreuzen, Skippings	Lockerer Dauerlauf 30-45 Minuten 3 Steigerungen am Ende	Stabi & Kraft Einbeinstand 3x10s Unterarmstütz 3x30s Kniebeugen 3x10 Ausfallschritte 3x10 Superman 3x10	Langsamer Dauerlauf 60 Minuten
WOCHE 2	Lockerer Dauerlauf 30-45 Min Davon 10 Minuten Lauf ABC je 8x20m Anfersen, Kniehebelauf, Seitliches Überkreuzen	Lockerer Dauerlauf 30-45 Minuten 5 Steigerungen am Ende	Stabi & Kraft Einbeinstand 3x12s Unterarmstütz 3x30s Kniebeugen 3x12 Ausfallschritte 3x12 Superman 3x12	Langsamer Dauerlauf 65 Minuten
WOCHE 3	Lockerer Dauerlauf 30-45 Min Davon 10 Minuten Lauf ABC je 8x20m Hopselauflauf, Rückwärtslaufen, Skippings	Intervalltraining 10 Minuten Einlaufen 4x200m schnell mit je 2 Minuten Pause 10 Minuten Auslaufen	Stabi & Kraft Einbeinstand 3x15s Unterarmstütz 3x30s Kniebeugen 3x15 Ausfallschritte 3x15 Superman 3x15	Langsamer Dauerlauf 70 Minuten

# Intervalltraining für Anfänger Trainingsplan

## WOCHE 4-6

WOCHE	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3	EINHEIT 4
WOCHE 4	Lockerer Dauerlauf 25-40 Min Davon 10 Minuten Lauf ABC je 8x20m Einbeinsprünge, Hopserlauf, Seitliches Überkreuzen	Intervalltraining 10 Minuten Einlaufen 4x400m schnell mit je 3 Minuten Pause 10 Minuten Auslaufen	Stabi & Kraft Einbeinstand 3x15s Unterarmstütz 3x30s Kniebeugen 3x15 Ausfallschritte 3x15 Superman 3x15	Langsamer Dauerlauf 60 Minuten
WOCHE 5	Lockerer Dauerlauf 35-50 Min Davon 10 Minuten Lauf ABC je 8x20m Einbeinsprünge, Kniehebelauf, Anfersen	Intervalltraining 10 Minuten Einlaufen 6x200m schnell mit je 2 Minuten Pause 10 Minuten Auslaufen	Stabi & Kraft Standwaage 3x5 Seitlicher Unterarmstütz 3x10s Kniebeugen 3x12 Überkreuzte Ausfallschritte 3x10 Superman 3x12 Bridging 3x10	Langsamer Dauerlauf 75 Minuten
WOCHE 6	Lockerer Dauerlauf 35-50 Min Davon 10 Minuten Lauf ABC je 8x20m Hopserlauf, Seitgalopp, Skippings	Intervalltraining 10 Minuten Einlaufen 6x400m schnell mit je 3 Minuten Pause 10 Minuten Auslaufen	Stabi & Kraft Standwaage 3x6 Seitlicher Unterarmstütz 3x15s Kniebeugen 3x15 Überkreuzte Ausfallschritte 3x12 Superman 3x15 Bridging 3x12	Langsamer Dauerlauf 80 Minuten

# Intervalltraining für Anfänger Trainingsplan

WOCHE 7-8

WOCHE	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3	EINHEIT 4
WOCHE 7	Lockerer Dauerlauf 35-50 Min Davon 10 Minuten Lauf ABC je 8x20m Einbeinsprünge, Seitliches Überkreuzen, Hopslerlauf	Intervalltraining 10 Minuten Einlaufen 8x200m schnell mit je 2 Minuten Pause 10 Minuten Auslaufen	Stabi & Kraft Standwaage 3x7 Seitlicher Unterarmstütz 3x20s Kniebeugen 3x15 Überkreuzte Ausfallschritte 3x15 Superman 3x15 Bridging 3x15	Langsamer Dauerlauf 85 Minuten
WOCHE 8	Lockerer Dauerlauf 25-40 Min Davon 10 Minuten Lauf ABC je 8x20m Seitgalopp, Hopslerlauf, Anfersen	Intervalltraining 10 Minuten Einlaufen 8x400m schnell mit je 2 Minuten Pause 10 Minuten Auslaufen	Stabi & Kraft Standwaage 3x5 Seitlicher Unterarmstütz 3x10s Kniebeugen 3x12 Überkreuzte Ausfallschritte 3x10 Superman 3x12 Bridging 3x10	Langsamer Dauerlauf 65 Minuten