

# Trainingsplan

## INTERVALLTRAINING FÜR ANFÄNGER\*INNEN



# Intervall Trainingsplan für Anfänger\*innen

## WOCHE 1-4

WOCHE	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3	EINHEIT 4
<b>WOCHE 1</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> 30-45 Min (Zone 2) Davon 5 Minuten Lauf ABC	<b>Lockerer Dauerlauf</b> 30-45 Minuten (Zone 2) 3 Steigerungen am Ende (Zone 4)	<b>Stabi &amp; Kraft</b> 20-40 Minuten	<b>Langer Dauerlauf</b> 45-60 Minuten (Zone 2)
<b>WOCHE 2</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> 30-45 Min (Zone 2) Davon 5 Minuten Lauf ABC	<b>Lockerer Dauerlauf</b> 30-45 Minuten (Zone 2) 5 Steigerungen am Ende (Zone 4)	<b>Stabi &amp; Kraft</b> 20-40 Minuten	<b>Langer Dauerlauf</b> 50-65 Minuten (Zone 2)
<b>WOCHE 3</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> 30-45 Min (Zone 2) Davon 5 Minuten Lauf ABC	<b>Intervalltraining</b> 10 Minuten Einlaufen Zone 1-2 4x200m schnell (Zone 4) mit je 2 Minuten Pause (Zone 2) 10 Minuten Auslaufen Zone 2	<b>Stabi &amp; Kraft</b> 20-40 Minuten	<b>Langer Dauerlauf</b> 50-65 Minuten (Zone 2)
<b>WOCHE 4</b> <b>Erholung</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> 25-40 Min (Zone 2) Davon 5 Minuten Lauf ABC	<b>Intervalltraining</b> 10 Minuten Einlaufen (Zone 1-2) 4x400m schnell (Zone 4) mit je 3 Minuten Pause (Zone 2) 10 Minuten Auslaufen (Zone 2)	<b>Stabi &amp; Kraft</b> 20-40 Minuten	<b>Langer Dauerlauf</b> 40-55 Minuten (Zone 2)

# Intervall Trainingsplan für Anfänger\*innen

## WOCHE 4-8

WOCHE	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3	EINHEIT 4
<b>WOCHE 5</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> 30-45 Min (Zone 2) Davon 5 Minuten Lauf ABC	<b>Intervalltraining</b> 10 Minuten Einlaufen (Zone 1-2) 6x200m schnell (Zone 4) mit je 2 Minuten Pause (Zone 2) 10 Minuten Auslaufen (Zone 2)	<b>Stabi &amp; Kraft</b> 20-40 Minuten	<b>Langer Dauerlauf</b> 50-65 Minuten (Zone 2)
<b>WOCHE 6</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> 30-45 Min (Zone 2) Davon 5 Minuten Lauf ABC	<b>Intervalltraining</b> 10 Minuten Einlaufen (Zone 1-2) 6x400m schnell (Zone 4) mit je 3 Minuten Pause (Zone 2) 10 Minuten Auslaufen	<b>Stabi &amp; Kraft</b> 20-40 Minuten	<b>Langer Dauerlauf</b> 50-70 Minuten (Zone 2)
<b>WOCHE 7</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> 30-45 Min (Zone 2) Davon 5 Minuten Lauf ABC	<b>Intervalltraining</b> 10 Minuten Einlaufen (Zone 1-2) 8x200m schnell (Zone 4) mit je 2 Minuten Pause (Zone 2) 10 Minuten Auslaufen (Zone 2)	<b>Stabi &amp; Kraft</b> 20-40 Minuten	<b>Langer Dauerlauf</b> 50-70 Minuten (Zone 2)
<b>WOCHE 8</b> <b>Erholung</b>	<b>Lockerer Dauerlauf</b> 25-40 Min (Zone 2) Davon 5 Minuten Lauf ABC	<b>Intervalltraining</b> 10 Minuten Einlaufen (Zone 1-2) 4x400m schnell (Zone 4) mit je 3 Minuten Pause (Zone 2) 10 Minuten Auslaufen (Zone 2)	<b>Stabi &amp; Kraft</b> 20-40 Minuten	<b>Langer Dauerlauf</b> 40-55 Minuten (Zone 2)

# Intervall Trainingsplan für Anfänger\*innen

## DIE LAUFZONEN

ZONE	RPE	HF	GEFÜHL
1	2-3	50-60% Hfmax	Sehr langsames Laufen oder Walken. Du kommst nicht außer Atem und befindest dich weit unterhalb deiner Anstrengungsgrenze. Du kannst problemlos durch die Nase atmen, reden und sogar singen. Wenn es sich „zu leicht, um wahr zu sein“ anfühlt, dann bist du genau in der richtigen Zone.
2	4-5	60-70% Hfmax	Das Tempo fühlt sich „zu“ langsam an. Du würdest gerne schneller laufen. Du kommst nicht außer Atem, kannst durch die Nase atmen und kannst dieses Tempo sehr lange aufrechterhalten. Du kannst dich locker unterhalten, aber nicht mehr singen.
3	6	70-80% Hfmax	Du kommst leicht außer Atem und befindest dich in deiner vermeintlichen „Wohlfühlzone“. Du kannst nicht mehr nur durch die Nase atmen und Unterhaltungen werden etwas anspruchsvoller, weil du mehr Luft holen musst.
4	7-8	80-90% Hfmax	Du kommst außer Atem und beginnst, durch den Mund zu atmen. Du kannst keine ganzen Sätze mehr sprechen. Deine Beine und Lungen fangen an, etwas zu brennen und das Tempo fühlt sich anstrengend an. Du kannst es nicht länger als 30-60 Minuten halten.
5	9-10	90-100% Hfmax	Du kommst an deine Grenzen, mehr kannst du nicht mehr leisten. Sprechen ist nahezu unmöglich, deine Atmung wird extrem tief und schwer. Diese Intensität kannst du nur wenige Sekunden bis maximal 10 Minuten aufrechterhalten.

# Intervall Trainingsplan für Anfänger\*innen

## ERGÄNZENDE HINWEISE

- Wenn du eine Trainingswoche als belastend empfindest, wiederhole sie so häufig, wie es für dich notwendig ist.
- Achte darauf, deine lockeren und langsamen Läufe wirklich leicht zu gestalten und dein Intervalltraining härter. Nimm deinen Körper ernst, wenn du Anzeichen von Überlastungen oder Schmerzen wahrnimmst.
- Denke daran, deinen Körper optimal zu versorgen. Iss nicht zu schwer vor dem Intervalltraining und setze auf ausreichend Flüssigkeit, Elektrolyte und Kohlenhydrate. Pure Encapsulations® ist seit Jahren mein Kooperationspartner im Bereich Nahrungsergänzungsmittel und stellt dir hochwertige Produkte zur Verfügung, wenn du einen hohen Bedarf hast oder dir nicht ausreichend Nährstoffe zur Verfügung stehen. Spare ganze 20% auf den Pure Encapsulations® Online Shop mit dem Code "LAUFVERNARRT20" (Keine Barablöse. Nicht kombinierbar.)
- Dieser Trainingsplan ersetzt keine individuelle Trainingsplanung und wird auf eigene Gefahr absolviert.
- Suchst du umfangreichere Anleitungen für dein Training, sieh auch unbedingt meine Trainingsguides und kostenpflichtigen Trainingspläne an.