



Hamburger Laufladen Rahmentrainingsplan
 10km für FreizeitläuferInnen mit Zielzeit zwischen 45:00-60:00

**Bitte eintragen
 gelaufene KM**

	Tag		Dauer		KM		
Noch 12 Wochen	Mo	Joggen	1 Std.	oder	10		
	Di/Mi	Tempotraining 14x100, 100 Traben+ 2 Min Pause			8		
	Do/Fr	Joggen	45 Min	oder	7		
	So/Sa	Langer Lauf	50 Min	oder	8		
					Summe	33	0

Noch 11 Wochen							
	Di/Mi	Tempotraining 4x400, 3x800 im Wechsel			8		
	Do/Fr	Joggen	45 Min	oder	7		
	Sa/So	Langer Lauf	1 Std.	oder	10		
					Summe	25	0

Noch 10 Wochen	Mo	Tempodauerlauf, 2 ein, 4 fix, 2 aus		oder	8		
	Di/Mi	Tempotraining 3 Sets a 200, 400, 600			8		
	Do/Fr	Joggen	1 Std.	oder	9		
	Sa/So	Langer Lauf	1:10 Std.	oder	12		
					Summe	37	0

Noch 9 Wochen	Mo	Tempowechselläufe, je 500m locker, 1km 20 Sek langsamer als Wettkampftempo		oder	8		
	Di/Mi	Tempotraining 12x200 (3 Min Pause)			8		
	Do/Fr	Joggen	1 Std.	oder	8		
	Sa/So	Langer Lauf	01:15:00	oder	11		
					Summe	35	0

Noch 8 Wochen							
	Di/Mi	Tempotraining 4x400 3x800			8		
	Do/Fr	Joggen	1 Std.	oder	10		
	Sa/So	Langer Lauf	1:30 Std.	oder	15		
					Summe	33	0

Noch 7 Wochen	Mo	Tempodauerlauf, 2 ein, 5 fix, 2 aus			9		
	Di/Mi	Tempotraining 5x1000			8		
	Do/Fr	Joggen	1:10 Std.	oder	11		
	Sa/So	Langer Lauf	01:20:00	oder	13		
					Summe	41	0

Noch 6 Wochen	Mo	Tempodauerlauf			7		
	Di/Mi	Tempotraining 400 bergauf, 8 x			8		
	Do/Fr	Joggen	1 Std.	oder	8		
	Sa/So	Langer Lauf	1:30 Std.	oder	13		
					Summe	36	0

Noch 5 Wochen						
	Di/Mi	Tempotraining 6x1000			9	
	Do/Fr	Joggen	1 Std.	oder	8	
	Sa/So	Langer Lauf	1:10 Std.	oder	10	
				Summe	27	0

Noch 4 Wochen	Mo	Tempodauerlauf, 2 ein, 5 fix, 2 aus			9	
	Di/Mi	Tempotraining 4x400 3x800			8	
	Do/Fr	Joggen	1 Std.	oder	10	
	Sa/So	Langer Lauf	1:30 Std.	oder	14	
				Summe	41	0

Noch 3 Wochen	Mo	Tempowechselläufe, je 500m locker, 1km 10 Sek langsamer als Wettkampftempo		oder	8	
	Di/Mi	5x1000m oder 5000m auf der Bahn			9	
	Do/Fr	Joggen	1:10 Std.	oder	12	
	Sa/So	Langer Lauf	1:30 Std.	oder	14	
				Summe	43	0

Noch 2 Wochen						
	Di/Mi	Tempotest 3x2000 Renntempo			9	
	Do/Fr	Joggen	45 Min	oder	8	
	Sa/So	Langer Lauf	1 Std.	oder	10	
				Summe	27	0

Letzte Woche	Mo	Joggen			7	
	Di/Mi	Tempo 3x1000m, 3 Steigerungen			7	
Wettkampf	So	10km	Spaß!!!		25	
Summe					39	0
Deine Kilometer						0

- Die blauen Wochen sind die Entlastungs- oder Regenerationswochen mit weniger Kilometern. Da sollt ihr euch erholen. Die anderen Wochen wird geballert.
- Bei allem ausser dem Tempotraining stehen Zeit und Kilometer in der Tabelle. Wenn eins davon erreicht ist, seid ihr fertig mit dem Training.
- Die rosa Spalte ist für euch, um eure tatsächlich gelaufenen Kilometer einzutragen, um sich selber zu bestätigen.
- Ein Trainingsplan sollte zu 85% erfüllt werden. Der Rest ist Tagesform und Terminkalender abhängig. Wenn mal etwas ausfallen muss, weil das Leben dazwischen kommt, dann ist das so. Nicht auf teufelkommraus versuchen, es nachzuholen, aber gerne, wenn es gut passt.
- Zwischen Tempotraining und langem Lauf 1 Tag Pause. Ansonsten könnt ihr die Einheiten gerne so rücken, das es für Euch passt.
- Und wenn ihr lieber 1x länger als Montag und Donnerstag läuft, dann legt die Einheiten zusammen.
- Krank wird nicht gelaufen. Eine laufende Nase ist da zu vernachlässigen, wenn man die Treppen in den 3. Stock nicht mehr hochkommt, dann geht es halt nicht.
- Nicht in den Schmerz reinlaufen, wenn was kaputt ist. Alternativ trainieren oder zum Tapen in den Laden kommen oder ne Mail schreiben. info@hamburger-laufladen.de
- Wer sein Tempo für die langen Läufe nicht kennt... so laufen, das man sich die ganze Zeit gut unterhalten kann ohne schwer zu atmen.
 - Tempointervalle: 2km einlaufen, 1km auslaufen. Den Intervall, egal wie lang, so gestalten, das man am Ende gut schnauft, aber nicht fiept. Das Tempo ist bei jedem also anders, aber es ist bei allen bei 400m schneller als bei 2000m. :-)

