

## Zwölf Wochen Trainingsplan

für Fortgeschrittene

**Ziel:** ambitioniertes Training

**Voraussetzung:** belastungsfähiger Bewegungsapparat

	1. Woche: 3 TE	2. Woche: 3 TE	3. Woche: 2 TE / REG	4. Woche: 3 TE
MO	35' 𠂆 leicht	40' 𠂆 leicht		40' 𠂆 leicht
DI				
MI			40' 𠂆 leicht	
DO	45' 𠂆 leicht	30' 𠂆 leicht		35' 𠂆 leicht
FR				
SA				
SO	35' 𠂆 leicht	50' 𠂆 leicht	40' 𠂆 leicht	55' 𠂆 leicht
	5. Woche: 4 TE	6. Woche: 4 TE	7. Woche: 2 TE / REG	8. Woche: 3 TE
MO	40' 𠂆 leicht	35' 𠂆 leicht		40' 𠂆 leicht
DI				
MI	35' 𠂆 leicht	50' 𠂆 leicht		
DO			30' 𠂆 mittel	35' 𠂆 mittel
FR	40' 𠂆 leicht	35' 𠂆 leicht		
SA				
SO	45' 𠂆 leicht	60' 𠂆 leicht	50' 𠂆 leicht	55' 𠂆 leicht
	9. Woche: 4 TE	10. Woche: 2 TE / REG	11. Woche: 4 TE	12. Woche: 4 TE
MO	40' 𠂆 leicht		45' 𠂆 leicht	50' 𠂆 leicht
DI				
MI	<u>30' 𠂆 mittel</u>	50' 𠂆 leicht	<u>35' 𠂆 mittel</u>	<u>35' 𠂆 mittel</u>
DO				
FR	40' 𠂆 leicht		45' 𠂆 leicht	50' 𠂆 leicht
SA		50' 𠂆 leicht		
SO	40' 𠂆 mittel		40' 𠂆 mittel	35' 𠂆 mittel

**Woche 1 bis 6:**  
nur Steigerung des Umfangs

**Woche 7 bis 12:**  
auch Steigerung des Tempos:  
die unterstrichenen  
Trainingseinheiten (TE)  
etwas schneller laufen  
(ca. + 15 Pulsschläge)

**Woche 3+7+10:**  
Regenerationswoche (REG)

**Trainingssteuerung:**  
subjektives Belastungsempfinden  
maßgeblich  
(leicht + mittel)

**Mittelwert-Zielpuls:**  
190 - Lebensalter +/- 5

Beim Laufen auf **gleichbleibendes Tempo** achten!

Insgesamt **38 Einheiten**  
𠂆 = laufen