

DIE EINSTIEGSPHASE

WOCHE 1-2

AUFWÄRMEN

WORKOUT

ABKÜHLEN

MONTAG

5 Minuten aktives
Dehnen

Lockerer Lauf bei 60 bis 65 % der max. Herzfrequenz – 20 bis 30
Minuten

5 Minuten Dehnen

DIENSTAG

5 Minuten aktives
Dehnen

Lockerer Lauf oder Crosstraining bei 60 bis 65 % der max.
Herzfrequenz – 20 bis 30 Minuten oder Ruhetag

5 Minuten Dehnen

MITTWOCH

2 bis 3 km,
5 Minuten aktives
Dehnen

6 bis 8 x 100-m-Bergsprints, zur Regeneration jeweils zurück zum
Start joggen/gehen, 3 bis 4 Minuten Pause oder joggen zu ebenem
Gelände, 6 bis 8 x 400 m bei Halbmarathon- bis 10-km-Pace (oder
85 bis 90 % der max. Herzfrequenz) mit jeweils 60 bis 75 Sekunden
Pause. **Wiederhole in Woche 2 die 400-m-Intervalle 10–12 Mal*

2 bis 3 km,
5 Minuten Dehnen

DONNERSTAG

Ruhetag

FREITAG

5 Minuten aktives
Dehnen

Lockerer Lauf bei 60 bis 65 % der max. Herzfrequenz – 30 bis 40
Minuten

5 Minuten Dehnen

SAMSTAG

2 bis 3 km,
5 Minuten aktives
Dehnen

4 bis 6 x 100-m-Sprints bei 90 bis 95 % der Höchstleistung mit
30 bis 45 Sekunden Pause, dann 3 Minuten Pause, 3 bis 6 km
Tempolauf bei Marathon-Pace (80 % der max. Herzfrequenz)
**Erhöhe den Tempolauf in Woche 2 auf 5–8 km*

2 bis 3 km,
5 Minuten Dehnen

SONNTAG

Ruhetag

**Stimme dein gesamtes Laufvolumen auf deine aktuelle Laufform ab. Lauf im Zweifel lieber weniger und erhöhe während des Trainingsprogramms deine Kilometeranzahl jede Woche um ein paar km.*