

# Trainingspläne zur Vorbereitung auf den Traunreuter Stadtlauf

Diese Pläne sollen Ihnen die Möglichkeit bieten, sich auf den Stadtlauf gezielt vorzubereiten ohne dabei in Gefahr zu kommen, zu viel zu laufen

## Zielgruppe: Anfänger, bisher oder längere Zeit kein Sport.

Sind sie über 35 Jahre oder haben gesundheitliche Probleme, dann sollten sie Rücksprache mit Ihren Hausarzt halten.

Ziel ist die langsame Anpassung und Gewöhnung an regelmäßiges Lauftraining. Es macht keinen Sinn intensiv zu trainieren, sondern länger. Der Plan ist so aufgebaut, dass es reicht, wenn sie in einem 4wöchigen Zeitraum 6-8mal laufen.

Woche vor Stadtlauf	KW	Dauerlauf Beschreibung der Belastung: <b>Eine Unterhaltung ist ohne Probleme möglich</b>
11	16	2mal pro Woche Laufen, 25-30min im Wechsel von 1min Gehen und 1min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
10	17	2mal pro Woche Laufen, 30-35min im Wechsel von 1min Gehen und 1min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
9	18	2mal pro Woche Laufen, 35-40min im Wechsel von 1min Gehen und 1-2min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
8	19	2mal pro Woche Laufen, 40-45min im Wechsel von 1min Gehen und 2min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
7	20	2mal pro Woche Laufen, 45-50min im Wechsel von 1min Gehen und 2min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
6	21	2mal pro Woche Laufen, 45-50min im Wechsel von 1min Gehen und 3min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
5	22	2mal pro Woche Laufen, 45-50min im Wechsel von 1min Gehen und 2-5min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
4	23	2mal pro Woche Laufen, 45-55min im Wechsel von 1min Gehen und 3-5min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.

3	24	2mal pro Woche Laufen, 45-55min im Wechsel von 1-2min Gehen und 4-6min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
2	25	2mal pro Woche Laufen, 50-60min im Wechsel von 1-2min Gehen und 4-6min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
1	26	2mal pro Woche Laufen, 50-60min im Wechsel von 1-2min Gehen und 5-8min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
SL	27	Dienstag: 40-50min im Wechsel von 1-2min Gehen und 8-10min Laufen. Freitag: Stadtlauf mit ca. 2-3 Gehpausen

Sie schaffen den Stadtlauf locker von der Strecke her. Die erzielte Zeit läßt sich nicht vorhersagen, aber gehen sie langsam an und erfreuen sie sich an diesem tollen Laufevent

## Zielgruppe: Sie machen bereits 1-2mal Sport/Woche, laufen aber nicht regelmäßig.

Ziel ist die Anpassung und Gewöhnung an regelmäßiges Lauftraining. Durch Ihre Sporterfahrung machen Sie aber schnellere Fortschritte.

Woche vor Stadtlauf	KW	Dauerlauf Beschreibung der Belastung: <b>Eine Unterhaltung ist ohne Probleme möglich</b>
11	16	2mal pro Woche Laufen, 30-40min im Wechsel von 1min Gehen und 1-2min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
10	17	2mal pro Woche Laufen, 35-40min im Wechsel von 1min Gehen und 2-3min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
9	18	2mal pro Woche Laufen, 40-50min im Wechsel von 1-2min Gehen und 2-5min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
8	19	2mal pro Woche Laufen, 40-50min im Wechsel von 1-2min Gehen und 4-6min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
7	20	2mal pro Woche Laufen, 45-55min im Wechsel von 1-2min Gehen und 5-8min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
6	21	2mal pro Woche Laufen, 50-60min im Wechsel von 1-2min Gehen und 6-10min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
5	22	2mal pro Woche Laufen, 50-60min im Wechsel von 1-2min Gehen und 8-10min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
4	23	2mal pro Woche Laufen, 50-60min im Wechsel von 1-2min Gehen und 8-12min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
3	24	2mal pro Woche Laufen, 50-60min im Wechsel von 1-2min Gehen und 10-15min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
2	25	2mal pro Woche Laufen, 50-60min im Wechsel von 1-2min Gehen und 12-20min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.

1	26	2mal pro Woche Laufen, 60-70min im Wechsel von 1-2min Gehen und 15-20min Laufen. Zwischen den Lauftagen sollten 2-4 lauffreie Tage liegen.
SL	27	Dienstag: 40-50min im Wechsel von 1-2min Gehen und 10-15min Laufen. Freitag: Stadtlauf mit evtl. 1-2 Gehpausen

Sie schaffen den Stadtlauf locker von der Strecke her. Die erzielte Zeit lässt sich nicht vorhersagen, aber gehen sie langsam an und erfreuen sie sich an diesem tollen Laufevent

**Zielgruppe: Sie Laufen regelmäßig 1-2mal pro Woche in einem langsamen Tempo und schaffen 20min am Stück ohne Probleme zu laufen**

Ziel ist die Optimierung Ihres Lauftrainings durch unterschiedliche Trainingsbelastungen

Woche vor Stadtlauf	KW	Dauerlauf <b>Eine Unterhaltung ist ohne Probleme möglich</b>	Langsamer Dauerlauf <b>Etwas langsamer als der Dauerlauf</b>	Mittlerer Dauerlauf <b>Eine durchgängige Unterhaltung mach Probleme</b>
11	16	2mal pro Woche Laufen 40-45min (4x 8-10min mit 1-2min Gehpause) Nach den Lauftagen sollten mind. 2 lauffreie Tage liegen		
10	17	2mal pro Woche Laufen 45-50min (4x 10-12min mit 1-2min Gehpause) Nach den Lauftagen sollten mind. 2 lauffreie Tage liegen		
9	18	2mal pro Woche Laufen 50-60min (4x 10-15min mit 1-2min Gehpause) Nach den Lauftagen sollten mind. 2 lauffreie Tage liegen		
8	19	2mal pro Woche Laufen 50-60min (4x 10-15min mit 1-2min Gehpause) Nach den Lauftagen sollten mind. 2 lauffreie Tage liegen		
7	20	2mal pro Woche Laufen 50-60min (3x 15-20min mit 1-2min Gehpause) Nach den Lauftagen sollten mind. 2 lauffreie Tage liegen		
6	21	2mal pro Woche Laufen 50-60min (3x 15-20min mit 1-2min Gehpause) Nach den Lauftagen sollten mind. 2 lauffreie Tage liegen		
5	22	2mal pro Woche Laufen 50-60min (2x 25-30min mit 1-2min Gehpause) Nach den Lauftagen sollten mind. 2 lauffreie Tage liegen		

4	23	2mal pro Woche Laufen 50-60min (2x 25-30min mit 1-2min Gehpause) Nach den Lauftagen sollten mind. 2 lauffreie Tage liegen	1mal pro Woche Laufen 30-35min Nach dem Lauftag sollte mind. 1 lauffreier Tag liegen	
3	24	2mal pro Woche Laufen 45-55min Nach den Lauftagen sollten mind. 2 lauffreie Tage liegen	1mal pro Woche Laufen 30-35min Nach dem Lauftag sollte mind. 1 lauffreier Tag liegen	
2	25	2mal pro Woche Laufen 50-60min Nach den Lauftagen sollten mind. 2 lauffreie Tage liegen	1mal pro Woche Laufen 30-35min Nach dem Lauftag sollte mind. 1 lauffreier Tag liegen	
1	26	2mal pro Woche Laufen 50-60min Nach den Lauftagen sollten 1-2 lauffreie Tage liegen		1mal pro Woche ca. 5min langsam einlaufen 3x 12-15min mit ca. 2min Gehpause ca. 5min langsam auslaufen Nach dem Lauftag sollten 2-3 lauffreie Tage liegen
SL	27	Dienstag: 40min		

Für die Ermittlung einer realistischen Zielzeit sollten Sie sich am mittleren Dauerlauf von KW 26 orientieren. Sie können beim Stadtlaf ein wenig schneller laufen.

### Die wichtigsten Hinweise:

Krank oder verletzt = Laufpause

Lieber zu langsam laufen als zu schnell

Dehnen Sie ihre Achillessehnen vor und nach dem Laufen jeweils 3-5x für 10-15 Sekunden

Essen Sie in den letzten 2 Std. vor dem Lauf nichts mehr Schweres

Wenn Sie zusätzlich abnehmen möchten, dann aber bitte nicht mehr als 1/2 Kg pro Woche