

## Begriffe im Überblick:

HFmax = maximale Herzfrequenz (Herzschläge pro Minute bei größtmöglicher Anstrengung)

DL1 = ruhiger Dauerlauf (Herzfrequenz zwischen 70 und 80 Prozent deines Maximalpulses)

DL2 = mittelschneller Dauerlauf (zwischen 80 und 85 Prozent des Maximalpulses)

DL3 = Tempo-Dauerlauf (zwischen 85 und 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz)

### Woche 1

- 04.03.2019 DL1 5 x 4 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**  
 05.03.2019  
 06.03.2019 DL 1 0: 1min L – 2min G (insgesamt ca.35min.) Lauf ABC + Koordination  
 07.03.2019  
 08.03.2019  
 09.03.2019 DL1 3 x 8 min laufen mit 3 min Gehpause  
 10.03.2019

### Woche 2

- 11.03.2019 DL1 6 x 4 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**  
 12.03.2019  
 13.03.2019 **Trainingsbeginn im Stadion (nur mit Anmeldung)**  
 14.03.2019  
 15.03.2019  
 16.03.2019 DL1 3 x 10 min laufen mit 3 min Gehpause  
 17.03.2019

### Woche 3

- 18.03.2019 DL1 5 x 5 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**  
 19.03.2019  
 20.03.2019 DL 1 0: 2min L – 2min G (insgesamt ca.45min.) Lauf ABC + Stabi  
 21.03.2019  
 22.03.2019  
 23.03.2019 DL1 3 x 17 min laufen mit 3 min Gehpause  
 24.03.2019

### Woche 4

- 25.03.2019 DL1 5 x 6 min laufen mit 1 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**  
 26.03.2019  
 27.03.2019 DL 1/2 0-5km: 2min L – 1min G (insgesamt ca.45min.) Lauf ABC + Stabi  
 28.03.2019  
 29.03.2019  
 30.03.2019 DL1 2 x 20 min laufen mit 4 min Gehpause  
 31.03.2019

### Woche 5

- 01.04.2019 DL1 5 x 8 min laufen mit 2 min Gehpause + **Kraft- und Stabilitätsübungen**  
 02.04.2019  
 03.04.2019 DL 1/2 0: 2min L – 1min G (insgesamt ca.45min.) Stabi + Koordination  
 04.04.2019  
 05.04.2019  
 06.04.2019 DL1 1 x 25 min + 1 x 15 min laufen mit 4 min Gehpause

07.04.2019

### Woche 6

08.04.2019 DL1 6 x 6 min laufen mit 1 min Gehpause + Kraft- und Stabilitätsübungen  
09.04.2019  
10.04.2019 DL 2 0: extensive Intervalle 5min x6 Stabi + Koordination  
11.04.2019  
12.04.2019  
13.04.2019 DL1 1 x 25 min + 1 x 20 min laufen mit 3 min Gehpause  
14.04.2019

### Woche 7

15.04.2019 DL1 6 x 8 min laufen mit 2 min Gehpause + Kraft- und Stabilitätsübungen  
16.04.2019  
17.04.2019 DL 3 0: 200m 80% x 4 10min Ein- und Auslaufen Lauf ABC + Stabi  
18.04.2019  
19.04.2019  
20.04.2019 DL1 1 x 25 min + 1 x 20 min laufen mit 3 min Gehpause  
21.04.2019

### Woche 8

22.04.2019 DL1 7 x 8 min laufen mit 1 min Gehpause + Kraft- und Stabilitätsübungen  
23.04.2019  
24.04.2019 DL 1/2 0: 20min L 5G (insgesamt ca.45min.) Lauf ABC + Stabi  
25.04.2019  
26.04.2019  
27.04.2019 DL1 1 x 30 min + 1 x 15 min laufen mit 3 min Gehpause  
28.04.2019

### Woche 9

29.04.2019 DL1 8 x 8 min laufen mit 2 min Gehpause + Kraft- und Stabilitätsübungen  
30.04.2019  
01.05.2019 DL 3 0: 1000m l 200m g X3 Lauf ABC + Stabi  
02.05.2019  
03.05.2019  
04.05.2019 DL1 1 x 30 min + 1 x 18 min laufen mit 3 min Gehpause  
05.05.2019

### Woche 10

06.05.2019 DL1 6 x 10 min laufen mit 1 min Gehpause + Kraft- und Stabilitätsübungen  
07.05.2019  
08.05.2019 DL 3 0: 1000m 200m gehen x3/4 Koordination + Stabi  
09.05.2019  
10.05.2019  
11.05.2019 DL1 1 x 30 min + 1 x 20 min laufen mit 2 min Gehpause  
12.05.2019

### Woche 11

13.05.2019 DL1 6 x 10 min laufen mit 1 min Gehpause + Kraft- und Stabilitätsübungen  
14.05.2019  
15.05.2019 DL 1/2 0: 45min Koordination + Stabi  
16.05.2019  
17.05.2019  
18.05.2019 DL1 1 x 30 min + 1 x 20 min laufen mit 1 min Gehpause  
19.05.2019

## Woche 12

20.05.2019 DL1 50 min  
21.05.2019  
22.05.2019 DL 1/2 0: 35min Lauf ABC  
23.05.2019  
24.05.2019 DL1 15 min  
25.05.2019 **RunBikeRock 5 km**

### Kraft / Stabi:

**Plank frontal** (Unterarmstütz): 20 sek. x5

**Plank seitlich** (Seitlage auf Ellbogen abstützen, dann Becken abheben): 20 sek. x3 je Seite

**Vierfüßlerstand Bein und Arm diagonal Strecken:** 20 sek. x3 je Seite

**Kniebeuge:** 10 Wdh. x3

**Wadenheben:** 10 Wdh. x3 je Seite