

# 12-Wochen Trainingsplan für fortgeschrittene Läufer

Planung: Andreas Tomaselli

Ziel: ambitioniertes Training

Voraussetzung: belastungsfähiger Bewegungsapparat; keine gesundheitlichen Probleme

Woche Tage	1. Woche: 3 TE	2. Woche: 3 TE	3. Woche: 2 TE	4. Woche: 3 TE
Montag	Dauerlauf leicht: 35 min	Dauerlauf leicht: 40 min		Dauerlauf leicht: 40 min
Dienstag				
Mittwoch			Dauerlauf leicht: 40 min	
Donnerstag	Dauerlauf leicht: 45 min	Dauerlauf leicht: 30 min		Dauerlauf leicht: 35 min
Freitag				
Samstag			Dauerlauf leicht: 40 min	
Sonntag	Dauerlauf leicht: 35 min	Dauerlauf leicht: 50 min		Dauerlauf leicht: 55 min
Woche Tage	5. Woche: 4 TE / REG	6. Woche: 4 TE	7. Woche: 2 TE	8. Woche: 3 TE
Montag	Dauerlauf leicht: 40 min	Dauerlauf leicht: 35 min		Dauerlauf leicht: 40 min
Dienstag				
Mittwoch	Dauerlauf leicht: 35 min	Dauerlauf leicht: 50 min		
Donnerstag			<b>Dauerlauf mittel: 35 min</b>	<b>Dauerlauf mittel: 35 min</b>
Freitag	Dauerlauf leicht: 40 min	Dauerlauf leicht: 35 min		
Samstag				
Sonntag	Dauerlauf leicht: 45 min	Dauerlauf leicht: 60 min	Dauerlauf leicht: 50 min	Dauerlauf leicht: 55 min
Woche Tage	9. Woche: 4 TE	10. Woche: 2 TE / REG	11. Woche: 4 TE	12. Woche: 4 TE
Montag	Dauerlauf leicht: 40 min		Dauerlauf leicht: 45 min	Dauerlauf leicht: 50 min
Dienstag				
Mittwoch	<b>Dauerlauf mittel: 30 min</b>	Dauerlauf leicht: 50 min	<b>Dauerlauf mittel: 35 min</b>	<b>Dauerlauf mittel: 40 min</b>
Donnerstag				
Freitag	Dauerlauf leicht: 40 min		Dauerlauf leicht: 45 min	Dauerlauf leicht: 50 min
Samstag		Dauerlauf leicht: 50 min		
Sonntag	<b>Dauerlauf mittel: 40 min</b>		<b>Dauerlauf mittel: 40 min</b>	<b>Dauerlauf mittel: 45 min</b>

**Erläuterungen:**

Woche 1 – 6:  
nur Steigerung  
des Umfanges

Woche 7 - 12:  
auch Steigerung  
des Tempos:  
die unterstrichen fetten  
Trainingseinheiten etwas  
schneller laufen  
(ca. + 15 Pulsschläge)

Woche 3 + 7 + 10:  
Regenerationswochen

Trainingssteuerung:  
subjektives  
Belastungsempfinden  
maßgeblich  
(leicht + mittel)

Mittelwert-Zielpuls:  
190 – Lebensalter +/- 5

Beim Laufen auf  
gleichbleibendes Tempo  
achten!

Insgesamt 38 Einheiten

**Bludenz-läuft**  
Bei uns zählst DU!