



ROAD RUNNERS BREMEN e.V.

Trainingsplan für Anfänger mit Grundfitness

30 Wochen-Plan mit drei Lafeinheiten pro Woche

Mindestens drei Lafeinheiten pro Woche müssen sein, um die geplanten Verbesserungen zu erzielen, wer unbedingt eine Lafeinheit pro Woche mehr machen will, sollte diese zusätzliche Einheit nur im regenerativen, also sehr langsamen, Bereich laufen.

WOCHE 1

4-7 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 2

5-8 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 3

6-8 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 4

6-9 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 5

7-10 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 6

7-10 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 7

5-10 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 8

(Beginn Aufbautraining) 5 km zügiger Dauerlauf 5-7 km ruhiger, langsamer Dauerlauf 8 km ruhiger, langsamer Dauerlauf



ROAD RUNNERS BREMEN e.V.

WOCHE 9

5 km zügiger Dauerlauf 5-8 km ruhiger, langsamer Dauerlauf 8 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 10

6-7 km zügiger Dauerlauf 8-9 km ruhiger, langsamer Dauerlauf 6-7 km zügiger Dauerlauf

WOCHE 11

6-7 km zügiger Dauerlauf 8-9 km ruhiger, langsamer Dauerlauf 6-7 km zügiger Dauerlauf

WOCHE 12

6-7 km sehr lockeres Traben 6-8 km zügiger Dauerlauf 8-10 km langsamer Dauerlauf

WOCHE 13

8-11 km zügiger Dauerlauf 6 km zügiger Dauerlauf 8 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 14

8-11 km zügiger Dauerlauf 6 km zügiger Dauerlauf 8 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 15

8-11 km zügiger Dauerlauf 8 km zügiger Dauerlauf 10 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 16

8-11 km zügiger Dauerlauf 8 km zügiger Dauerlauf 10 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 17

6-7 km sehr lockeres Traben 6-7 km zügiger Dauerlauf 8 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 18

10-11 km zügiger Dauerlauf 8 km zügiger Dauerlauf 10 km ruhiger, langsamer Dauerlauf



ROAD RUNNERS BREMEN e.V.

WOCHE 19

10-11 km zügiger Dauerlauf 8 km zügiger Dauerlauf 10 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 20

6 km sehr lockeres Traben 6 km zügiger Dauerlauf 8 km ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 21

(Beginn Wettkampfvorbereitung) 6 km Tempodauerlauf 10 km ruhiger, langsamer Dauerlauf 8 km zügiger Dauerlauf

WOCHE 22

6 km Tempodauerlauf 10 km ruhiger, langsamer Dauerlauf 8 km zügiger Dauerlauf

WOCHE 23

6 km Tempodauerlauf 12 km ruhiger, langsamer Dauerlauf 8 km zügiger Dauerlauf

WOCHE 24

6 km Tempodauerlauf 12 km ruhiger, langsamer Dauerlauf 8 km zügiger Dauerlauf

WOCHE 25

6 km sehr lockeres Traben 10 zügiger Dauerlauf 10 ruhiger, langsamer Dauerlauf

WOCHE 26

8 km Tempodauerlauf 10 km ruhiger, langsamer Dauerlauf 10 km zügiger Dauerlauf

WOCHE 27

8 km Tempodauerlauf 12 km ruhiger, langsamer Dauerlauf 10 km zügiger Dauerlauf

WOCHE 28

8 km Tempodauerlauf 12 km ruhiger, langsamer Dauerlauf 10 km zügiger Dauerlauf



ROAD RUNNERS BREMEN e.V.

WOCHE 29

8 km Tempodauerlauf 12 km ruhiger, langsamer Dauerlauf 10 km zügiger Dauerlauf

WOCHE 30

6 km sehr lockeres Traben 8 km sehr lockeres Traben 10 km Wettkampf