



12-Wochen-Trainingsplan

für Einsteiger*innen

Ziel: MAHLE Lauf (10km)

iQ **athletik**
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG

atleta.de
DIE TRAININGSPLATTFORM

Dieser Trainingsplan versteht sich als Orientierungsgrundlage. Er enthält i.d.R. drei Trainingseinheiten je Woche und ist an die individuellen Voraussetzungen und Besonderheiten anzupassen. Wichtig: Falls es Vorerkrankungen gibt, beachte bitte unbedingt die Hinweise deines Arztes und lasse dich im Zweifel vor Trainingsbeginn gründlich durchchecken.



12-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger

MAHLE Lauf (10 km)

MIT RÜCKENWIND VON:
iQathletik



WOCHE 1



30 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 3 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 3 Min. gehen

Eine Erklärung der Trainingsbereiche gibt es auf Seite 5.



35 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 3 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 3 Min. gehen*

A

Alternatives Ausdauertraining (locker):
z.B. 30 Min. Schwimmen,
1 Stunde Fahrrad fahren
oder 1,5 Stunden Wandern

» iQ Trainertipp

Los geht's! Wir starten bewusst locker. Muskeln, Sehnen und Bänder müssen sich zunächst an die Belastung gewöhnen.

*Die Gesamtzeit einer Trainingseinheit ist maßgeblich. Nicht wundern, wenn die Addition einzelner Trainingsinhalte die Gesamtzeit übersteigt. Ist die Gesamtzeit erreicht, ist das Training beendet.

WOCHE 2



33 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 4 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 2 Min. gehen



37 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 4 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 2 Min. gehen



40 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 4 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 2 Min. gehen

» iQ Trainertipp

Versuche Einheiten im Grundlagenausdauerbereich 1 (GA1-Bereich) möglichst auf einer flachen Strecke zu laufen. Sollte dies nicht möglich sein, versuche das Tempo bergauf etwas zu minimieren. Das Ziel einer solchen Einheit ist es, die Herzfrequenz unter Belastung möglichst gleichmäßig zu halten. (Gehpausen ausgenommen)

WOCHE 3



36 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen



39 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen



40 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen

» iQ Trainertipp

Achte auf die richtige Wahl deiner Laufschuhe. Wähle für dich passende Laufschuhe bzw. lass dich im Fachhandel beraten. Der richtige Laufschuh kann dich vor Verletzungen bewahren.

So läufst's noch besser!
[Tipps vom iQ athletik Laufexperten >>>](#)

WOCHE 4



Entlastungswoche
mit reduziertem
Trainingsumfang



35 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 4 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 2 Min. gehen

A

Alternatives Training:
Krafttraining oder
Stabilisationstraining
mit dem eigenen Körpergewicht

» iQ Trainertipp

Du gehst neben dem Laufen noch ins Fitnessstudio? Prima!

[Hier gibt's Tipps für ein erfolgreiches Krafttraining >>>](#)



12-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger

MAHLE Lauf (10 km)

MIT RÜCKENWIND VON:
iQathletik



WOCHE 5



40 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen



30 Min. Intervalllauf:
10 Min. einlaufen im „GA1“-Bereich, dann 4 x 200m im "SB"-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen



35 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich

» iQ Trainertipp

Der Umfang steigt langsam an, versuche deine persönlichen Grenzen zu verschieben.

WOCHE 6



45 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen



35 Min. Intervalllauf:
10 Min. einlaufen im „GA1“-Bereich, dann 5 x 200m im "SB"-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen



40 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich

» iQ Trainertipp

Fülle nach jeder Einheit deine Kohlenhydrat- und Eiweißspeicher über die Ernährung wieder auf und maximiere so deine Regeneration.

WOCHE 7



50 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen



40 Min. Intervalllauf:
10 Min. einlaufen im „GA1“-Bereich, dann 4 x 200m im "SB"-Bereich und 200m gehen restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen



45 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich



WOCHE 8



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang



40 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich



Alternatives Training: Krafttraining oder Stabilisationstraining mit dem eigenen Körpergewicht

» iQ Trainertipp

Du gehst neben dem Laufen noch ins Fitnessstudio? Prima!

Hier gibt's Tipps für ein erfolgreiches Krafttraining >>>



12-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger

MAHLE Lauf (10 km)

MIT RÜCKENWIND VON:
iQathletik



WOCHE 9



40 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich



30 Min. Intervalllauf:
10 Min. einlaufen im „GA1“-Bereich, dann 3 x 600m im „EB“-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen



45 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich

» iQ Trainertipp

Wir biegen auf die Zielgerade ein, jetzt zählt es! Lasse jetzt nicht locker und versuche die Einheiten gleichmäßig durchzulaufen.

WOCHE 10



45 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich



30 Min. Intervalllauf:
10 Min. einlaufen im „GA1“-Bereich, dann 4 x 600m im „EB“-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen



50 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich

» iQ Trainertipp

Teste dein Wettkampfmateral (Laufbekleidung, Laufschuhe, Socken etc.) und deine Wettkampfernährung im Training bei deinen langen Läufen, um im Wettkampf kein Risiko einzugehen.

WOCHE 11



50 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich



30 Min. Intervalllauf:
10 Min. einlaufen im „GA1“-Bereich, dann 5 x 600m im „EB“-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen



60 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich

» iQ Trainertipp

Fülle in den Tagen vor dem Wettkampf deine Kohlenhydratspeicher über die Ernährung auf. Esse z.B. ausreichend Nudeln, Kartoffeln und Reis.

WOCHE 12



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang



45 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich



04. Mai 2024:
MAHLE Lauf Mühllacker

iQ athletik wünscht dir viel Erfolg und Freude!



Trainingsbereiche im Ausdauertraining

Für ein effektives und erfolgreiches Training ist es notwendig im richtigen Trainingsbereich zu trainieren. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Definitionen und das Ziel einzelner Trainingsbereiche.



Trainingsbereiche	Kompensationsbereich (KB)	Grundlagenausdauer 1 lang (GA1 lang)	Grundlagenausdauer 1 kurz (GA1 kurz)	Grundlagenausdauer 2 (GA2)	Entwicklungsbereich (EB)	Spitzenbereich (SB)
Ziel	Beschleunigen der Regeneration	Ökonomisieren der Grundlagenausdauer	Ökonomisieren und Stabilisieren der Grundlagenausdauer	Ausprägen der Grundlagenausdauer	Leistung ausprägen und Entwickeln der Wettkampfausdauer	Entwickeln der Wettkampfausdauer und „Rennhärte“
Trainingsbelastung/ Gefühl	Herzfrequenz und Atmung sind nur gering erhöht; keine Anstrengung; dauerhaftes Unterhalten mit Trainingspartnern ist während der Belastung problemlos möglich; dient nur der Erholung, wenn die Trainingsdauer kurz bleibt	Leichter Anstieg von Herzfrequenz und Atmung; geringe Belastung, die gefühlt über Stunden erbracht werden kann; Unterhalten in ganzen Sätzen ist problemlos möglich	Herzfrequenz und Atmung sind beschleunigt; das Tempo liegt über dem Bereich der Grundlagenausdauer 1 lang; mäßige Belastung, um das Tempo aufrecht halten zu können; Unterhalten in ganzen Sätzen ist möglich	Herzfrequenz und Atmung sind stark beschleunigt; es ist Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; Unterhalten fällt schwer	Herzfrequenz und Atmung sind fast maximal beschleunigt; es ist eine hohe Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; es können maximal einzelne Worte ausgerufen werden	Herzfrequenz und Atmung sind maximal beschleunigt; es ist die maximale Anstrengung und Willen erforderlich, um das Tempo halten zu können; Sprechen ist nicht möglich In diesem Bereich sollten nur absolut gesunde Sportler trainieren!
Trainingspuls im Verhältnis zur maximalen Herzfrequenz*	ca. 50-60 %	ca.50-65 %	ca. 65-75 %	ca. 75-85 %	ca. 85-90 %	ca. 90-100 %

***HINWEIS: Die Herzfrequenz ist so individuell wie der Daumenabdruck!** Erst durch eine Leistungsdiagnostik lassen sich die Trainingsbereiche ermitteln, die individuell den größten Trainingserfolg ermöglichen. Dies gilt sowohl für ein maximales Ausprägen der Ausdauerleistung als auch für ein gezieltes Fettstoffwechseltraining.

iQ TIPP: Was eine Leistungsdiagnostik alles bringt und warum diese gerade auch für Einsteiger so wertvoll ist, erfährst du im iQ Wissensspeicher unter www.iq-athletik.de >>>

» Tipps mit Köpfchen für Läuferinnen und Läufer



[mehr erfahren](#)



[mehr erfahren](#)



[mehr erfahren](#)



iqathletik

INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

Telefon: 069 / 75 65 90-40
E-Mail: info@iq-athletik.de
Termine nach Vereinbarung
www.iq-athletik.de

FIT WERDEN UND GESUND BLEIBEN.

LEISTUNGSDIAGNOSTIK | TRAININGSPLANUNG | BIKEFITTING | ERNÄHRUNG | BGF & BGM



» JETZT TIPPS UND TRICKS ENTDECKEN: www.iq-athletik.de