

RUNNER'S WORLD



RUNNER'S WORLD GERMANY TRAININGS PLAN

LAUFE 30 KM UND MEHR BEIM WINGS FOR LIFE WORLD RUN

Dieser Plan macht dich fit für dein Rennen gegen das Catcher Car beim Wings for Life World Run. Weiter unten findest du hilfreiche Infos und hier den Link zum Wings for Life World Run [Goal Calculator](#).



WOCHE 1

MONTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf
DIENSTAG	10 Minuten einlaufen, 3 x 10 Minuten zügig laufen mit je 4 Minuten Trabpause, 10 Minuten auslaufen
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	60 Minuten lockerer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	20 Minuten einlaufen, 5 Kilometer zügiger Dauerlauf, 20 Minuten auslaufen
SONNTAG	20 Kilometer langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen

WOCHE 2

MONTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf
DIENSTAG	Ruhetag
MITTWOCH	15 Minuten einlaufen, 7 x 800 Meter schnell mit je 3 Minuten Trabpause, 15 Minuten auslaufen
DONNERSTAG	60 Minuten ruhiger Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
FREITAG	40 Minuten lockerer Dauerlauf, bei guter Verfassung das Tempo am Schluss steigern
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	22 Kilometer langsamer Dauerlauf, sehr langsam beginnen

WOCHE 3

MONTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf
DIENSTAG	15 Minuten einlaufen, 3 x 1600 Meter schnell mit je 3 Minuten Trabpause, 15 Minuten auslaufen
MITTWOCH	60 Minuten lockerer Dauerlauf
DONNERSTAG	Ruhetag
FREITAG	10 Minuten einlaufen, 8 Kilometer Fahrtspiel, 10 Minuten auslaufen
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	24 Kilometer langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen

WOCHE 4

MONTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf
DIENSTAG	15 Minuten einlaufen, 10 x 400 Meter sehr schnell mit je 3 Minuten Trabpause, 15 Minuten auslaufen
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
FREITAG	10 Minuten einlaufen, 8 Kilometer zügiger Dauerlauf, 10 Minuten auslaufen
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	26 Kilometer langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen

WOCHE 6

MONTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf
DIENSTAG	15 Minuten einlaufen, 8 x 800 Meter schnell mit je 3 Minuten Trabpause, 15 Minuten auslaufen
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	60 Minuten lockerer Dauerlauf
FREITAG	10 Minuten einlaufen, 10 Kilometer zügiger Dauerlauf, 10 Minuten auslaufen
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	24 Kilometer langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen

MONTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
DIENSTAG	Ruhetag
MITTWOCH	15 Minuten einlaufen, 4 x 800 Meter schnell mit je 3 Minuten Trabpause, 15 Minuten auslaufen
DONNERSTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	20 Minuten langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
SONNTAG	15 Minuten einlaufen, Halbmarathon Test-Wettkampf , 15 Minuten auslaufen

MONTAG	40 Minuten langsamer Dauerlauf
DIENSTAG	40 Minuten lockerer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
MITTWOCH	60 Minuten ruhiger Dauerlauf
DONNERSTAG	Ruhetag
FREITAG	10 Minuten einlaufen, 10 Kilometer Fahrtspiel, 10 Minuten auslaufen
SAMSTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf
SONNTAG	26 Kilometer langsamer Dauerlauf, anschließend 5 Steigerungen

WOCHE 5

WOCHE 7

WOCHE 9

MONTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf
DIENSTAG	15 Minuten einlaufen, 10 x 800 Meter schnell mit je 3 Minuten Trabpause, 15 Minuten auslaufen
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
FREITAG	10 Minuten einlaufen, 12 Kilometer zügiger Dauerlauf, 10 Minuten auslaufen
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	28 Kilometer langsamer Dauerlauf, anschließend 5 Steigerungen

MONTAG	Ruhetag
DIENSTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
MITTWOCH	15 Minuten einlaufen, 4 x 1600 Meter schnell mit je 4 Minuten Trabpause, 15 Minuten auslaufen
DONNERSTAG	50 Minuten ruhiger Dauerlauf
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	30 Kilometer langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
SONNTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf

MONTAG	60 Minuten ruhiger Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
DIENSTAG	15 Minuten einlaufen, 10 x 400 Meter sehr schnell mit je 400 Meter Trabpause, 15 Minuten auslaufen
MITTWOCH	40 Minuten ruhiger Dauerlauf
DONNERSTAG	22 Kilometer langsamer Dauerlauf
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	20 Minuten ruhiger Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
SONNTAG	15 Minuten einlaufen, 10 Kilometer Test-Wettkampf , 15 Minuten auslaufen

WOCHE 8

WOCHE 10

WOCHE 12

MONTAG	40 Minuten ruhiger Dauerlauf
DIENSTAG	Ruhetag
MITTWOCH	10 Minuten einlaufen, 2 x 4 Kilometer zügiger Dauerlauf mit 3 Minuten Trabpause, 10 Minuten auslaufen
DONNERSTAG	Ruhetag
FREITAG	18 Kilometer langsamer Dauerlauf
SAMSTAG	35 Minuten lockerer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
SONNTAG	Ruhetag

WOCHE 11

MONTAG	30 Minuten ruhiger Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
DIENSTAG	10 Minuten einlaufen, 5 Kilometer zügiger Dauerlauf, 10 Minuten auslaufen
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	20 Minuten ruhiger Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	15 Minuten langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
SONNTAG	Wings for Life World Run

SEI DABEI

WINGS FOR LIFE WORLD RUN

3. MAI 2020

DAS RICHTIGE TEMPO



+ LANGSAMER DAUERLAUF

Tempo: 90 Sekunden langsamer als das 10-km-Renntempo

Intensität: 70–75% der maximalen Herzfrequenz

Skala von 1 bis 10: 1 bis 2

Beschreibung: extrem leichtes Tempo, fast zu langsam

Sprechtest: sehr problemlose Konversation in ganzen Sätzen

+ RUHIGER DAUERLAUF

Tempo: 60 bis 80 Sekunden langsamer als das 10-km-Renntempo

Intensität: 75–80% der maximalen Herzfrequenz

Skala von 1 bis 10: 3 bis 4

Beschreibung: leichtes Wohlfühltempo

Sprechtest: problemlose Konversation in kurzen Sätzen

+ LOCKERER DAUERLAUF

Tempo: 30 bis 50 Sekunden langsamer als das 10-km-Renntempo

Intensität: 80–85% der maximalen Herzfrequenz

Skala von 1 bis 10: 5 bis 6

Beschreibung: moderates Tempo, was Spaß macht

Sprechtest: Sprechen wird auf Dauer schwierig aber kurze Sätze gehen noch

+ ZÜGIGER DAUERLAUF ODER TEMPODAUERLAUF

Tempo: Halbmarathon-Renntempo

Intensität: 85–88% der maximalen Herzfrequenz

Skala von 1 bis 10: 7 bis 8

Beschreibung: hartes Tempo aber an guten Tagen länger machbar

Sprechtest: nur noch einzelne Worte sind möglich

+ SCHNELL / SEHR SCHNELL

Schnell = Tempo: 10-Kilometer-Renntempo

Sehr schnell = 5-km-Renntempo

Intensität: 95–100% der maximalen Herzfrequenz

Skala von 1 bis 10: 9 bis 10

Beschreibung: extrem hohes Tempo, was nur über eine kurze Distanz gut geht

Sprechtest: „Kann nicht sprechen!“

+ STEIGERUNGEN

Lauf am Ende des Trainings über eine Strecke von 80 bis 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird

+ FAHRTSPIEL

Ein Fahrtspiel sollte auf weichem Boden im Wald, möglichst in leicht profiliertem Gelände, auf nicht abgemessenen Strecken durchgeführt werden. Nach einer Aufwärmphase wechseln sich verschieden lange Laufabschnitte in unterschiedlichem Lauftempo ab, vom zügigen Dauerlauf bis zum Sprint, dazwischen wird locker getrabt. Das Fahrtspiel schreibt dem Läufer kein genaues Trainingspensum vor. Der Läufer bestimmt das Tempo und die Länge der einzelnen Belastungsteilstücke selbst.

FEIERE DEINEN TRAININGSERFOLG UND SEI DABEI AM **3. MAI**.
MELDE DICH JETZT AN UNTER **WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM**