

AUSDAUERSCHULE

by  **bunert**

1. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	Dauerlauf	45min	Grundlagenausdauer
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	30min	Regenerativ
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	30min Tempodauerlauf plus 10min Ein und Auslaufen	50min	Entwicklungsbereich
Sonntag	Frei	-	-	-

1x in der Woche Gymnastik und Kräftigungsübungen ca.30min selbstständig Einbauen!

2. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	3x4min mit 2min Trabpause plus Ein und Auslaufen 10min	ca. 60min	Im Intervalltraining GAT3
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	30min	Regenerativ
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Dauerlauf	60min	Grundlagenausdauer
Sonntag	Frei	-	-	-

1x in der Woche Gymnastik und Kräftigungsübungen ca.30min selbstständig Einbauen!

AUSDAUERSCHULE

by  **bunert**

3. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	Tempowechsel 3min/7min/5min mit 2min Trabpause plus 10min Ein und Auslaufen	ca. 50min	Im Wechsel Entwicklungsbereich Spitzenbereich Entwicklungsbereich
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	40min	Regenerativ
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Dauerlauf	10km	Grundlagenausdauer
Sonntag	Frei	-	-	-

1x in der Woche Gymnastik und Kräftigungsübungen ca.30min selbstständig Einbauen!

4. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	Gesteigerter Dauerlauf Traben – Rennen über 40min plus 10min Ein und Auslaufen	60min	Regenerativ bis Spitzenbereich
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	30min	Regenerativ
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Dauerlauf	60min	Grundlagenausdauer
Sonntag	Frei	-	-	-

1x in der Woche Gymnastik und Kräftigungsübungen ca.30min selbstständig Einbauen!

AUSDAUERSCHULE

by  **bunert**

5. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Frei	-	-	-
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	40min	Grundlagenausdauer
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Dauerlauf	12km	Grundlagenausdauer
Sonntag	Frei	-	-	-

1x in der Woche Gymnastik und Kräftigungsübungen ca.30min selbstständig Einbauen!

6. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	4x400m Sprints mit 200m Trabpause plus 15min Ein und Auslaufen	ca. 55min	Im Intervalltraining Spitzenbereich
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	50min	Regenerativ
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Dauerlauf Tempowechsel 5min/5min mit Grundlage Anfangen und Aufhören	30min	1.Tempo Grundlagenausdauer 2.Tempo Entwicklungsbereich
Sonntag	Frei	-	-	-

1x in der Woche Gymnastik und Kräftigungsübungen ca.30min selbstständig Einbauen!

AUSDAUERSCHULE

by  **bunert**

7. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	2x10min mit 5min Trabpause plus 10min Ein und Auslaufen	ca.50min	Im Intervalltraining Entwicklungsbereich
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	40min	Regenerativ
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Langer Dauerlauf	15km	Grundlagenausdauer
Sonntag	Frei	-	-	-

1x in der Woche Gymnastik und Kräftigungsübungen ca.30min selbstständig Einbauen!

8. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	8x200m mit 200m Trabpause plus 10min Ein und Auslaufen	ca. 50min	Im Intervalltraining Spitzenbereich
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	30min	Regenerativ
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Langer Dauerlauf	75min	Grundlagenausdauer
Sonntag	Frei	-	-	-

1x in der Woche Gymnastik und Kräftigungsübungen ca.30min selbstständig Einbauen!

AUSDAUERSCHULE

by  **bunert**

9. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	Tempodauerlauf 40min mit 10min Ein und Auslaufen	ca.60min	Im Tempodauerlauf Entwicklungsbereich
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	50min	Grundlagenausdauer
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Langer Dauerlauf	18km	Grundlagenausdauer
Sonntag	Frei	-	-	-

1x in der Woche Gymnastik und Kräftigungsübungen ca.30min selbstständig Einbauen!

10. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	Dauerlauf	60min	Grundlagenausdauer
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	30min	Regenerativ
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Langer Dauerlauf	70min	Grundlagenausdauer
Sonntag	Frei	-	-	-

1x in der Woche Gymnastik und Kräftigungsübungen ca.30min selbstständig Einbauen!

AUSDAUERSCHULE

by  **bunert**

11. Wochen

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	2x10min mit 10min Trabpause plus 10min Ein und Auslaufen	ca. 50min	Im Intervalltraining Entwicklungsbereich
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	45min	Regenerativ
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Frei	-	-	-
Sonntag	Laufen	Dauerlauf	10km	Grundlagenausdauer

1x in der Woche Gymnastik und Kräftigungsübungen ca.30min selbstständig Einbauen!

12. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	2x1000m im Halbmarathon- renntempo mit 5min Trabpause plus 10min Ein und Auslaufen	ca. 50min	Im Intervalltraining Grundlagenausdauer
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen oder frei	Dauerlauf	30min	Regenerativ
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Halbmarathon	10min Einlaufen nicht vergessen	Viel Spaß und Erfolg.
Sonntag	Frei	-	-	-

1x in der Woche Gymnastik und Kräftigungsübungen ca.30min selbstständig Einbauen!