

AUSDAUERSCHULE

by  **bunert**

1. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	Dauerlauf	65min	Grundlagenausdauer
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Tempowechsel für 6km jeweils 1km/1km plus 10min Ein und Auslaufen	ca. 60min	Im Tempowechsel Grundlagenausdauer und Entwicklungsbereich
Donnerstag	Laufen	Dauerlauf	30min	Regenerativ
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	Dauerlauf	60min	Grundlagenausdauer
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Gesteigerter Dauerlauf von Traben bis 10km Renntempo plus 10min Ein und Auslaufen	ca. 60min	Regenerativ bis Entwicklungsbereich
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Langer Dauerlauf	14km	Grundlagenausdauer
Sonntag	Laufen	Dauerlauf	30min	Regenerativ

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

AUSDAUERSCHULE

by  **bunert**

3. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Frei	-	-	-
Dienstag	Laufen	Dauerlauf	60min	Grundlagenausdauer
Mittwoch	Frei	-	-	-
Donnerstag	Laufen	Tempowechsel 2km/1km/2km mit 2min Trabpause plus 10min Ein und Auslaufen	ca. 60min	Im Wechsel Entwicklungsbereich Spitzenbereich Entwicklungsbereich
Freitag	Laufen	Dauerlauf	40min	Regenerativ
Samstag				
Sonntag	Laufen	Dauerlauf	70min	Grundlagenausdauer

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

4. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	5x1000m mit 60sec Trabpause plus 10min Ein und Auslaufen	ca. 60min	Im Intervalltraining Entwicklungsbereich
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	30min	Regenerativ
Donnerstag	Laufen	Dauerlauf	60min	Grundlagenausdauer
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Gesteigerter Langer Dauerlauf	16km	Grundlagenausdauer die ersten 10km dann 4km Entwicklungsbereich dann 2km 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	Laufen	Dauerlauf	30min	Grundlagenausdauer
Mittwoch	Frei	-	-	-
Donnerstag	Laufen	Dauerlauf	30min	Regenerativ
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Dauerlauf	60min	Grundlagenausdauer
Sonntag	Frei	-	-	-

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

6. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	7x500m mit 100m Trabpause plus 15min Ein und Auslaufen	ca. 65min	Im Intervalltraining Spitzenbereich
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	30min	Regenerativ
Donnerstag	Laufen	Dauerlauf	60min	Grundlagenausdauer
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Langer Dauerlauf	14km	Grundlagenausdauer
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	Dauerlauf Tempowechsel 5min/5min mit Grundlage Anfangen und Aufhören	55min	1.Tempo Grundlagenausdauer 2.Tempo Entwicklungsbereich
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	40min	Regenerativ
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Langer Dauerlauf	70min	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	Tempowechsel Langer Dauerlauf	18km	Grundlagenausdauer für 4km Entwicklungsbereich für 4km Grundlagenausdauer für 4km Entwicklungsbereich für 4km Grundlagenausdauer für 2km
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	Dauerlauf	30min	Regenerativ
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Tempodauerlauf 40min mit 10min Ein und Auslaufen	ca.60min	Im Tempodauerlauf Entwicklungsbereich
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Langer Dauerlauf	70min	Grundlagenausdauer
Sonntag	Laufen	Dauerlauf	30min	Regenerativ

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

10. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Frei	-	-	-
Dienstag	Laufen	Intervalltraining 4x1200m mit 400m Trabpause plus 10min Ein und Auslaufen	ca. 60min	Im Intervalltraining Entwicklungsbereich
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	30min	Regenerativ
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Laufen	Dauerlauf mit 3x100m Steigerungen dazwischen 500m Trabpause	40min	Grundlagenausdauer
Samstag	Laufen	Dauerlauf	14km	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	3x2km mit 10min Trabpause plus 10min Ein und Auslaufen	ca. 70min	Im Intervalltraining Entwicklungsbereich
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	Dauerlauf	35min	Regenerativ
Donnerstag	Frei	-	-	-
Freitag	Frei	-	-	-
Samstag	Laufen	Dauerlauf	70min	Grundlagenausdauer
Sonntag	Frei	-	-	-

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

12. Woche

Tag	Inhalte	Methode	Umfang	Herzfrequenz
Montag	Laufen	2x1000m im Halbmarathonrenntempo mit 5min Trabpause plus 10min Ein und Auslaufen	ca. 50min	Im Intervalltraining Grundlagenausdauer
Dienstag	Frei	-	-	-
Mittwoch	Laufen	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!