

# Trainingsplan Ausdauer

Vorname, Name:



## Ausdauer – Woche 1-4

Datum		Mo1	Mi1	Fr1	Mo2	Mi2	Fr2	Mo3	Mi3	Fr3	Mo4	Mi4	Fr4
Intervalllauf	Anzahl				4	5		4	2		3	3	
	Puls				B2	B2		B2	B2		B2	B2	
Belastung	Zeit(min)				2	2		3	5		4	5	
	Puls				B1	B1		B1	B1		B1	B1	
Erholung	Zeit(min)				2	2		2	3		3	3	
	Puls	B1	B1	B1			B1			B1			B1
Dauerlauf	Zeit(min)	20	30	40			30			40			40
	Puls												

## Ausdauer – Woche 5-8

Datum		Mo5	Mi5	Fr5	Mo6	Mi6	Fr6	Mo7	Mi7	Fr7	Mo8	Mi8	Fr8
Intervalllauf	Anzahl	8	4		5	10		4	6	4	4	4	
	Puls	B3	B3		B3	B3		B3	B3	B2	B3	B3	
Belastung	Zeit(min)	0,25	0,5		0,5	0,25		1	0,5	3	1	1,5	
	Puls	B1	B1		B1	B1		B1	B1	B1	B1	B1	
Erholung	Zeit(min)	1	2		2	0,5		2	1,5	7	2	1,5	
	Puls			B1			B1						B1
Dauerlauf	Zeit(min)			40			50						50
	Puls												

B1 = Bereich 1, B2 = Bereich 2, B3 = Bereich 3

*Achtung! Dieser Plan ist nicht für Anfänger konzipiert!*

### Erläuterung Ausdauer

**Bereich 1:** 60-70% der maximalen Herzfrequenz

**Bereich 2:** 70-80% der maximalen Herzfrequenz

**Bereich 3:** 80-90% der maximalen Herzfrequenz

**Maximale Herzfrequenz:** 220 – Lebensalter

**Dauerlauf:** Laufen Sie die angegebene Zeit im Bereich 1 (B1).

**Intervalllauf:** Unter **Anzahl** ist die Zahl der Belastungsintervalle angegeben, am Mittwoch der vierten Woche (Mi4) sind es zum Beispiel 3.

Für die **Belastungsintervalle** sind der **Pulsbereich** und die **Zeit** angegeben. Am Mittwoch der vierten Woche sind es 5 Minuten im Bereich 2.

Auch für die **Erholungsintervalle** sind **Pulsbereich** und **Zeit** angegeben. Am Mittwoch der vierten Woche sind es 3 Minuten im Bereich 1.

Jeder Intervalllauf beginnt und endet mit einer **Aufwärm-/Abwärmphase** von jeweils 3 Minuten im Bereich 1.

Für unser Beispiel, den Mittwoch der vierten Woche, ergibt sich also:

3 Minuten **Einlaufen** im Bereich 1,  
5 Minuten **Belastungsintervall** im Bereich 2,  
3 Minuten **Erholung** im Bereich 1,  
5 Minuten **Belastungsintervall** im Bereich 2,  
3 Minuten **Erholung** im Bereich 1,  
5 Minuten **Belastungsintervall** im Bereich 2,  
3 Minuten **Auslaufen**.

Gesamtzeit: 27 Minuten.

Nähere Erläuterungen zu Ausdauer und Pulsberechnung finden Sie unter [www.juhle.de/ausdauer](http://www.juhle.de/ausdauer)

## Kraft und Dehnen

Selbstverständlich sollten Sie Ihr Ausdauertraining mit Kraft- und Dehneinheiten unterstützen. Eine kräftige und elastische Muskulatur verbessert Ihre Leistungen und mindert die Gelenkbelastungen. Stellen Sie sich Ihr begleitendes Training selbst zusammen, schauen Sie in die anderen Trainingpläne auf [www.juhle.de/trainingsplan](http://www.juhle.de/trainingsplan) oder wenden Sie sich an einen professionellen Trainer.