

**11 Wochen Plan für 15. Neumarkter Stadtlauf – HM / 10,5 km  
Beginn: 07.07.2014**

<b>Woche1 07.07. – 13.07.</b>	<b>Laufeinheiten</b>	<b>Kilometer Circa- Angaben</b>	<b>Events / Laufveranstaltungen</b>
MONTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	10 Min. einlaufen, 3 x 1000 m schnell mit 2 Min. Trabpause, ca. 3 km lockerer DL, 10 Min. auslaufen	10	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	60 Min. lockerer DL mit 5 Steigerungen	10	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	Langsamer DL <b>oder Radltour</b>	15	<b>Radltour ab 14:00 Uhr</b>
SONNTAG	☺		
<b>Wochenkilometer</b>		<b>43</b>	
<b>Woche 2 14.07. – 20.07.</b>			
MONTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	10 Min. einlaufen, 4 x 1000 m schnell mit 2 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	11	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Bergeinheit	10	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	Langsamer DL	18*	
SONNTAG	☺		<b>Challenge Roth</b>
<b>Wochenkilometer</b>		<b>47</b>	
<b>Woche 3 21.07. – 27.07.</b>			
MONTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	10 Min. langsam, 3 x 1500 m schnell mit 3 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	12	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	10 Min. langsam, 20 Min. schnell, (10 sec langsamer als HM-Tempo), 30 Min. locker oder Fischer Firmenlauf	10	<b>5. Fischer Firmenlauf</b>
FREITAG	☺		
SAMSTAG	Langsamer DL	18*	
SONNTAG	☺		
<b>Wochenkilometer</b>		<b>48</b>	

**11 Wochen Plan für 15. Neumarkter Stadtlauf – HM / 10,5 km**  
**Beginn: 07.07.2014**

<b>Woche 4</b> <b>28.07. – 03.08.</b>	<b>Laufeinheiten</b>	<b>Kilometer</b> Circa-Angaben	
MONTAG	10 Min. einlaufen., 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	15 Min. Ein-/Auslaufen, 3/4/6/4/3 Min. schnell /, 2 Min. Trabpause, Lockerer DL	12	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. schnell (10 sec. langsamer als HM-Tempo), 20 Min. lockerer DL, 10 Min. auslaufen	12	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	10 Min. langsamer DL, 90 Min. lockerer DL	18*	
SONNTAG	☺		
	<b>Wochenkilometer</b>	<b>50</b>	
<b>Woche 5</b> <b>04.08. – 10.08.</b>			
MONTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	10 Min. einlaufen 4 x 2000 m schnell mit 4 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	13	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	Lockerer DL mit 5 Bergeinheiten St. Josef, Brunnenhäus`l o.ä.	10	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	105 Min. langsamer DL mit 4 Steigerungen	18*	<b>Jurasteig (MTB-Tour)</b>
SONNTAG	☺		<b>Jurasteig (MTB-Tour)</b>
	<b>Wochenkilometer</b>	<b>49</b>	
<b>Woche 6</b> <b>11.08. – 17.08.</b>			
MONTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	10 Min. langsam, 12 x 1 Min. Tempo mit 1 Min. Trabpause, 20 Min. lockerer DL, 10 Min. auslaufen	12	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	10 Min. einlaufen 35 Min. schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), 10 Min. lockerer DL, 10 Min. auslaufen	11	<b>Volksfestbesuch</b>
FREITAG	☺		
SAMSTAG	langsamer DL	18*	
SONNTAG	☺		
	<b>Wochenkilometer</b>	<b>49</b>	

**11 Wochen Plan für 15. Neumarkter Stadtlauf – HM / 10,5 km**  
**Beginn: 07.07.2014**

<b>Woche 7</b> <b>18.08. - 24.08.</b>	<b>Laufeinheiten</b>	<b>Kilometer</b> Circa-Angaben	
MONTAG	10 Min. einlaufen, 30 Min. locker, 10 Min. auslaufen	8	
DIENSTAG	10 Min. einlaufen, 8 x 1000 m schnell mit 2 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	12	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	Lockerer DL mit Bergeinheit (Fuchsberg o.ä.)	11	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	langsamer DL	20*	
SONNTAG			
	<b>Wochenkilometer</b>	<b>51</b>	
<b>Woche 8</b> <b>25.08. – 31.08.</b>			
MONTAG	Langsamer DL	8	
DIENSTAG	10 Min. einlaufen, 4 x 2000 m schnell mit 4 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	12	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	Langsamer DL mit 5 Steigerungen	10	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	Langsamer DL mit Bergeinheit	20*	
SONNTAG			
	<b>Wochenkilometer</b>	<b>50</b>	
<b>Woche 9</b> <b>01.09. – 07.09.</b>			
MONTAG	Langsamer DL	8	
DIENSTAG	10 Min. einlaufen, 4 x 2000 m schnell mit 5 Min. Trabpause, 10 Min. langsam	13	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	10 Min. einlaufen, Bergeinheit, 10 Min. auslaufen	10	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	130 Min. langsamer DL mit 3 Steigerungen oder alternativ Lauf ins Blaue	18*	
SONNTAG			<b>Lauf ins Blaue</b>
	<b>Wochenkilometer</b>	<b>49</b>	

**11 Wochen Plan für 15. Neumarkter Stadtlauf – HM / 10,5 km**  
**Beginn: 07.07.2014**

<b>Woche 10</b> <b>08.09.- 14.09.</b>	<b>Laufeinheiten</b>	Kilometer	
MONTAG	50 Min. langsamer DL	8	
DIENSTAG	10 Min. langsamer DL, 4 x 2000 m schnell mit 5 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen	12	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	70 Min. lockerer DL	12	
FREITAG	☺		
SAMSTAG	90 Min. langsamer DL	15	
SONNTAG			
	<b>Wochenkilometer</b>	<b>47</b>	
<b>Woche 11</b> <b>15.09. – 21.09.</b>			
MONTAG	☺		
DIENSTAG	Lockerer DL	5	
MITTWOCH	☺		
DONNERSTAG	30 Min. langsam, 3 Steigerungen	5	
FREITAG	Abfahrt IKK		
SAMSTAG	☺		
SONNTAG	<b>ZIEL: Stadtlauf Neumarkt</b>	10,5 / HM	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>20,5 / 31</b>	

**Bitte beachten: Vor Beginn des Trainings die persönliche maximale Herzfrequenz bestimmen und danach das Training ausrichten!!!**

- \* VM = *an den Samstagen wären auch 15 km ausreichend !*
- DL = Dauerlauf (immer zuzüglich ein- und auslaufen)
- Pause bei Intervalltraining = langsames Traben
- Steigerungen = Beschleunigung über 100 m (3-5 mal in ein flottes Tempo, kein Sprint!)
- Langsamer DL, Trabpausen = 72% - 75% der max. Herzfrequenz
- Lockerer DL = 75% - 80% der max. Herzfrequenz
- Schneller DL = 85% - 92% der max. Herzfrequenz
- Wettkampf, Tempolauf (TL) = > 92% der max. Herzfrequenz

Viel Spaß!  
H. T.