



Trainingsempfehlung

12-Minuten-Lauf (Fortgeschrittene)

Erwärmung:

- 5 - 10 Min. allgemeine und spezielle Erwärmung (Beispielsweise: Lauf - ABC) mit dem Ziel einer Erhöhung der Herzfrequenz sowie der Mobilisation und Aktivierung der übungsrelevanten Muskulatur und Gelenke.

Hauptteil (Intervall- und Dauermethode):

	Tag	Umfang	Intensität
1. Woche	Dienstag	2 x 15 Min. (3 Min. GP)	Hf 160
	Donnerstag	30 Min. Dauerlauf	Hf 150
	Samstag	2 x 20 Min. (3 Min. GP)	Hf 160
2. Woche	Dienstag	40 Min. DL	Hf 150
	Donnerstag	3 x 10 Min. zügig (2 Min. GP)	Hf 160 - 170
	Samstag	2 x 20 Min. (2 Min. GP)	Hf 150
3. Woche	Dienstag	5 x 5 Min. sehr zügig (2 Min. GP)	Hf 150
	Donnerstag	2 x 20 Min. mit Tempowechsel	Hf 150 - 170
	Samstag	45 Min. DL	Hf 150
4. Woche	Dienstag	3 x 10 Min. zügig (90 Sek. GP)	Hf 160 - 170
	Donnerstag	40 Min. DL	Hf 150
	Samstag	12-Minuten-Lauf	max. Tempo

GP = Gehpause (nicht stehen bleiben!) **DL** = Dauerlauf **Hf** = Herzfrequenz

Cool Down:

- 5 - 10 Min. lockeres Dehnen der beanspruchten Muskulatur.