



# 12-Wochen-Trainingsplan für Fortgeschrittene Ziel: MAHLE Lauf (10km)

**iQ** **athletik**  
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG

**atleta.de**  
DIE TRAININGSPLATTFORM

Dieser Trainingsplan versteht sich als Orientierungsgrundlage. Er enthält i.d.R. drei Trainingseinheiten je Woche und ist an die individuellen Voraussetzungen und Besonderheiten anzupassen. Wichtig: Falls es Vorerkrankungen gibt, beachte bitte unbedingt die Hinweise deines Arztes und lasse dich im Zweifel vor Trainingsbeginn gründlich durchchecken.



# 12-Wochen-Trainingsplan Fortgeschrittene

## MAHLE Lauf (10 km)

MIT RÜCKENWIND VON:  
**iQ**athletik



### WOCHE 1



1:00 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen

Eine Erklärung der Trainingsbereiche gibt es auf Seite 5.



Intervalltraining: 6 x 200m im „SB“-Bereich und 200m locker traben im „KB“-Bereich



1:10 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker laufen

### » iQ Trainertipp

Los geht's! Wir starten bewusst locker. Muskeln, Sehnen und Bänder müssen sich zunächst an die Belastung gewöhnen.

So läuft's noch besser!  
Tipps vom iQ athletik Laufexperten >>>

### WOCHE 2



1:05 Stunden im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen



Intervalltraining: 8 x 200m im „SB“- Bereich und 200m locker traben im „KB“-Bereich



1:15 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker laufen

### » iQ Trainertipp

Versuche Einheiten im Grundlagenausdauerbereich 1 (GA1-Bereich) möglichst auf einer flachen Strecke zu laufen. Sollte dies nicht möglich sein, versuche das Tempo bergauf etwas zu minimieren. Das Ziel einer solchen Einheit ist es, die Herzfrequenz unter Belastung möglichst gleichmäßig zu halten.

### WOCHE 3



1:10 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen



Intervalltraining: 10 x 200m im „SB“- Bereich und 200m locker traben im „KB“-Bereich



1:20 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker laufen

### » iQ Trainertipp

Versuche die Intervalle im „SB“-Bereich so schnell es geht - gleichzeitig aber auch so konstant wie möglich - zu laufen.

### WOCHE 4



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang  
1:00 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen



1:00 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen



Alternatives Training: z.B. 30 Min. Krafttraining oder Schwimmen

### » iQ Trainertipp

Du gehst neben dem Laufen noch ins Fitnessstudio? Prima!

Hier gibt's Tipps für ein erfolgreiches Krafttraining >>>



# 12-Wochen-Trainingsplan Fortgeschrittene

## MAHLE Lauf (10 km)

MIT RÜCKENWIND VON:  
**iQ**athletik



### WOCHE 5



1:05 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen



Intervalltraining:  
4 x 600m im „EB“- Bereich und 400m locker traben im „KB“-Bereich



1:20 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker laufen

#### » iQ Trainertipp

Fülle nach jeder Einheit deine Kohlenhydrat- und Eiweißspeicher über die Ernährung wieder auf und maximiere so deine Regeneration.

### WOCHE 6



1:10 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen



Intervalltraining:  
6 x 600m im „EB“-Bereich und 400m locker traben im „KB“-Bereich



1:25 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker laufen

#### » iQ Trainertipp

Vor dem Beginn der Intervalle kannst du ein Lauf-ABC von 10-15 Minuten in dein Training einbauen, um deine Koordination und Lauftechnik zu verbessern.

### WOCHE 7



1:15 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen



Intervalltraining:  
8 x 600m im „EB“-Bereich und 400m locker traben im „KB“-Bereich



1:30 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker laufen

**AUSDAUER WIRD FRÜHER ODER SPÄTER BELOHNT – MEISTENS SPÄTER.**

iQ athletik

### WOCHE 8



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang  
1:00 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen



1:10 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen



Alternatives Training:  
z.B. 30 Min. Krafttraining oder Schwimmen

#### » iQ Trainertipp

Du gehst neben dem Laufen noch ins Fitnessstudio? Prima!

Hier gibt's [Tipps für ein erfolgreiches Krafttraining](#) >>>



# 12-Wochen-Trainingsplan Fortgeschrittene

## MAHLE Lauf (10 km)

MIT RÜCKENWIND VON:  
**iQ**athletik



### WOCHE 9



1:10 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen



Intervalltraining:  
4 x 1000m im „EB“-Bereich und 500m locker traben im „GA1“-Bereich



1:00 Stunde laufen: 15 Min. einlaufen, dann 2 x 10 Min. im „GA2“-Bereich und dazwischen 10 Min. im „GA1 Kurz“-Bereich. Restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen

#### » iQ Trainertipp

Wir biegen auf die Zielgerade ein, jetzt zählt es! Lasse jetzt nicht locker und versuche die Einheiten gleichmäßig durchzulaufen.

### WOCHE 10



1:15 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen



Intervalltraining:  
5 x 1000m im „EB“-Bereich und 500m locker traben im „GA1“-Bereich



1:00 Stunde laufen: 15 Min. einlaufen, dann 2 x 15 Min. im „GA2“-Bereich und dazwischen 10 Min. im „GA1 Kurz“-Bereich. Restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen

#### » iQ Trainertipp

Teste dein Wettkampfmateral (Laufbekleidung, Laufschuhe, Socken etc.) und deine Wettkampfernährung im Training bei deinen langen Läufen, um im Wettkampf kein Risiko einzugehen.

### WOCHE 11



1:20 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen



Intervalltraining:  
6 x 1000m im „EB“-Bereich und 500m locker traben im „GA1“-Bereich



1:00 Stunde laufen: 15 Min. einlaufen, dann 2 x 20 Min. im „GA2“-Bereich und dazwischen 10 Minuten im „GA1 Kurz“-Bereich. Restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen

#### » iQ Trainertipp

Fülle in den Tagen vor dem Wettkampf deine Kohlenhydratspeicher über die Ernährung auf. Esse z.B. ausreichend Nudeln, Kartoffeln und Reis.

### WOCHE 12



Taperingwoche mit reduziertem Trainingsumfang



20 Min. laufen: 5 Min. einlaufen, 10 Min. im Wettkampftempo und dann 5 Min. auslaufen



**04. Mai 2024:**  
**MAHLE Lauf Mühllacker**

iQ athletik wünscht dir viel Erfolg und Freude!

**JEDE MINUTE  
ZWEIFEL VERSCHENKT  
60 SEKUNDEN  
DAS GEFÜHL ES ZU  
SCHAFFEN.**

iQ athletik  
KARLSTADT 68100 MÜHLACKER

# Trainingsbereiche im Ausdauertraining

Für ein effektives und erfolgreiches Training ist es notwendig im richtigen Trainingsbereich zu trainieren. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Definitionen und das Ziel einzelner Trainingsbereiche.



Trainingsbereiche	Kompensationsbereich (KB)	Grundlagenausdauer 1 lang (GA1 lang)	Grundlagenausdauer 1 kurz (GA1 kurz)	Grundlagenausdauer 2 (GA2)	Entwicklungsbereich (EB)	Spitzenbereich (SB)
<b>Ziel</b>	Beschleunigen der Regeneration	Ökonomisieren der Grundlagenausdauer	Ökonomisieren und Stabilisieren der Grundlagenausdauer	Ausprägen der Grundlagenausdauer	Leistung ausprägen und Entwickeln der Wettkampfausdauer	Entwickeln der Wettkampfausdauer und „Rennhärte“
<b>Trainingsbelastung/ Gefühl</b>	Herzfrequenz und Atmung sind nur gering erhöht; keine Anstrengung; dauerhaftes Unterhalten mit Trainingspartnern ist während der Belastung problemlos möglich; dient nur der Erholung, wenn die Trainingsdauer kurz bleibt	Leichter Anstieg von Herzfrequenz und Atmung; geringe Belastung, die gefühlt über Stunden erbracht werden kann; Unterhalten in ganzen Sätzen ist problemlos möglich	Herzfrequenz und Atmung sind beschleunigt; das Tempo liegt über dem Bereich der Grundlagenausdauer 1 lang; mäßige Belastung, um das Tempo aufrecht halten zu können; Unterhalten in ganzen Sätzen ist möglich	Herzfrequenz und Atmung sind stark beschleunigt; es ist Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; Unterhalten fällt schwer	Herzfrequenz und Atmung sind fast maximal beschleunigt; es ist eine hohe Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; es können maximal einzelne Worte ausgerufen werden	Herzfrequenz und Atmung sind maximal beschleunigt; es ist die maximale Anstrengung und Willen erforderlich, um das Tempo halten zu können; Sprechen ist nicht möglich  In diesem Bereich sollten nur absolut gesunde Sportler trainieren!
<b>Trainingspuls im Verhältnis zur maximalen Herzfrequenz*</b>	ca. 50-60 %	ca.50-65 %	ca. 65-75 %	ca. 75-85 %	ca. 85-90 %	ca. 90-100 %

**\*HINWEIS: Die Herzfrequenz ist so individuell wie der Daumenabdruck!** Erst durch eine Leistungsdiagnostik lassen sich die Trainingsbereiche ermitteln, die individuell den größten Trainingserfolg ermöglichen. Dies gilt sowohl für ein maximales Ausprägen der Ausdauerleistung als auch für ein gezieltes Fettstoffwechseltraining.

**iQ TIPP:** Was eine Leistungsdiagnostik alles bringt und warum diese gerade auch für Einsteiger so wertvoll ist, erfährst du im iQ Wissensspeicher unter [www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de) >>>



# » Tipps mit Köpfchen für Läuferinnen und Läufer



[mehr erfahren](#)



[mehr erfahren](#)



[mehr erfahren](#)



The logo for iq-athletik, featuring a red square with a white 'i' and a white 'Q' inside, followed by the word 'athletik' in a black sans-serif font.

INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG  
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

Telefon: 069 / 75 65 90-40  
E-Mail: [info@iq-athletik.de](mailto:info@iq-athletik.de)  
Termine nach Vereinbarung  
[www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de)

**FIT WERDEN UND GESUND BLEIBEN.**

LEISTUNGSDIAGNOSTIK | TRAININGSPLANUNG | BIKEFITTING | ERNÄHRUNG | BGF & BGM



**iq-athletik**  
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG  
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

OFFIZIELLER TRAININGSPARTNER

» JETZT TIPPS UND TRICKS ENTDECKEN: [www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de)