

RUNNER'S WORLD



RUNNER'S WORLD GERMANY TRAININGS PLAN

LAUFE 15 KM BEIM WINGS FOR LIFE WORLD RUN

Dieser Plan macht dich fit für dein Rennen gegen das Catcher Car beim Wings for Life World Run. Weiter unten findest du hilfreiche Infos und hier den Link zum Wings for Life World Run [Goal Calculator](#).



WOCHE 1

MONTAG	Ruhetag
DIENSTAG	30 Minuten lockerer Dauerlauf
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	35 Minuten lockerer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	50 Minuten langsamer Dauerlauf

WOCHE 3

MONTAG	Ruhetag
DIENSTAG	30 Minuten lockerer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	10 Minuten einlaufen, 35 Minuten zügiger Dauerlauf, 10 Minuten auslaufen
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	60 Minuten langsamer Dauerlauf

MONTAG	Ruhetag
DIENSTAG	30 Minuten lockerer Dauerlauf
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	10 Minuten einlaufen, 40 Minuten zügiger Dauerlauf, 10 Minuten auslaufen
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	65 Minuten langsamer Dauerlauf

MONTAG	Ruhetag
DIENSTAG	45 Minuten lockerer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	10 Minuten einlaufen, 40 Minuten zügiger Dauerlauf, 10 Minuten auslaufen
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	75 Minuten langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen

WOCHE 2

WOCHE 4

WOCHE 6

MONTAG	Ruhetag
DIENSTAG	35 Minuten lockerer Dauerlauf
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	10 Minuten einlaufen, 40 Minuten zügiger Dauerlauf, 10 Minuten auslaufen
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	85 Minuten langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen

MONTAG	Ruhetag
DIENSTAG	35 Minuten lockerer Dauerlauf
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	10 Minuten einlaufen 5 x 3 Minuten schnell mit je 3 Minuten Trabpause 10 Minuten auslaufen
FREITAG	20 Minuten lockerer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	10 Minuten einlaufen, 10 Kilometer Test-Wettkampf , 10 Minuten auslaufen

MONTAG	Ruhetag
DIENSTAG	30 Minuten langsamer Dauerlauf
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	45 Minuten lockerer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	80 Minuten langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen

WOCHE 5

WOCHE 7

WOCHE 9

MONTAG	Ruhetag
DIENSTAG	35 Minuten lockerer Dauerlauf
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	10 Minuten einlaufen, 6 x 3 Minuten schnell mit je 3 Minuten Trabpause, 10 Minuten auslaufen
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	90 Minuten langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen

MONTAG	Ruhetag
DIENSTAG	35 Minuten lockerer Dauerlauf
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	10 Minuten einlaufen, 40 Minuten Fahrtspiel, 10 Minuten auslaufen
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	90 Minuten langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen

MONTAG	Ruhetag
DIENSTAG	35 Minuten langsamer Dauerlauf
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	10 Minuten einlaufen, 5 x 4 Minuten schnell mit je 4 Minuten Trabpause, 10 Minuten auslaufen
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	100 Minuten langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen

WOCHE 8

WOCHE 10

WOCHE 12

MONTAG	Ruhetag
DIENSTAG	30 Minuten lockerer Dauerlauf
MITTWOCH	Ruhetag
DONNERSTAG	10 Minuten einlaufen, 4 x 5 Minuten schnell mit je 4 Minuten Trabpause, 10 Minuten auslaufen
FREITAG	Ruhetag
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	60 Minuten langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen

MONTAG	Ruhetag
DIENSTAG	30 Minuten lockerer Dauerlauf
MITTWOCH	5 Minuten einlaufen, 3 Kilometer zügiger Dauerlauf, 5 Minuten auslaufen
DONNERSTAG	Ruhetag
FREITAG	15 Minuten langsamer Dauerlauf
SAMSTAG	Ruhetag
SONNTAG	Wings for Life World Run

WOCHE 11

SEI DABEI

WINGS FOR LIFE WORLD RUN

3. MAI 2020

DAS RICHTIGE TEMPO



+ LANGSAMER DAUERLAUF

Tempo: 90 Sekunden langsamer als das 10-km-Renntempo

Intensität: 70–75% der maximalen Herzfrequenz

Skala von 1 bis 10: 1 bis 2

Beschreibung: extrem leichtes Tempo, fast zu langsam

Sprechtest: sehr problemlose Konversation in ganzen Sätzen

+ RUHIGER DAUERLAUF

Tempo: 60 bis 80 Sekunden langsamer als das 10-km-Renntempo

Intensität: 75–80% der maximalen Herzfrequenz

Skala von 1 bis 10: 3 bis 4

Beschreibung: leichtes Wohlfühltempo

Sprechtest: problemlose Konversation in kurzen Sätzen

+ LOCKERER DAUERLAUF

Tempo: 30 bis 50 Sekunden langsamer als das 10-km-Renntempo

Intensität: 80–85% der maximalen Herzfrequenz

Skala von 1 bis 10: 5 bis 6

Beschreibung: moderates Tempo, was Spaß macht

Sprechtest: Sprechen wird auf Dauer schwierig aber kurze Sätze gehen noch

+ ZÜGIGER DAUERLAUF ODER TEMPODAUERLAUF

Tempo: Halbmarathon-Renntempo

Intensität: 85–88% der maximalen Herzfrequenz

Skala von 1 bis 10: 7 bis 8

Beschreibung: hartes Tempo aber an guten Tagen länger machbar

Sprechtest: nur noch einzelne Worte sind möglich

+ SCHNELL / SEHR SCHNELL

Schnell = Tempo: 10-Kilometer-Renntempo

Sehr schnell = 5-km-Renntempo

Intensität: 95–100% der maximalen Herzfrequenz

Skala von 1 bis 10: 9 bis 10

Beschreibung: extrem hohes Tempo, was nur über eine kurze Distanz gut geht

Sprechtest: „Kann nicht sprechen!“

+ STEIGERUNGEN

Lauf am Ende des Trainings über eine Strecke von 80 bis 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird

+ FAHRTSPIEL

Ein Fahrtspiel sollte auf weichem Boden im Wald, möglichst in leicht profiliertem Gelände, auf nicht abgemessenen Strecken durchgeführt werden. Nach einer Aufwärmphase wechseln sich verschieden lange Laufabschnitte in unterschiedlichem Lauftempo ab, vom zügigen Dauerlauf bis zum Sprint, dazwischen wird locker getrabt. Das Fahrtspiel schreibt dem Läufer kein genaues Trainingspensum vor. Der Läufer bestimmt das Tempo und die Länge der einzelnen Belastungsteilstücke selbst.

FEIERE DEINEN TRAININGSERFOLG UND SEI DABEI AM **3. MAI**.
MELDE DICH JETZT AN UNTER **WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM**