

12-Wochen-Trainingsplan

für Fortgeschrittene

Ziel: 4 Frankfurter Runden (40km)

**iQ**athletik  
INSTITUT FÜR TRAININGSOPTIMIERUNG  
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

**atleta.de**  
DIE TRAININGSPLATTFORM

# 12-Wochen-Trainingsplan Fortgeschrittene

## 4 Frankfurter Runden (40 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 400m im „SB“-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  
MITTEL DER HERZKONTROLLE

### WOCHE 2



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



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



1:40 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 400m im  
„SB“- Bereich und 400m  
locker traben im  
„KB“-Bereich



1:50 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.

So läuft's noch besser!  
[Tipps vom iQ athletik Laufexperten >>>](#)

### WOCHE 4



Entlastungswoche  
mit reduziertem  
Trainingsumfang  
1:10 Stunde im „GA1 kurz“-  
Bereich locker laufen



1:15 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

## 4 Frankfurter Runden (40 km)

MIT RÜCKENWIND VON:  
**iQ**athletik



### WOCHE 5



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



Intervalltraining: 5 x 600m im „EB“- Bereich und 400m locker traben im „KB“-Bereich



1:50 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker laufen

#### » iQ Trainertipp

Es ist möglich eine vierte Einheit in der Woche einzubauen. Hier bietet sich ein weiterer Lauf von einer Stunde im „GA1 kurz“-Bereich an, der zusätzlich durchgeführt wird.

### WOCHE 6



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



Intervalltraining: 7 x 600m im „EB“-Bereich und 400m locker traben im „KB“-Bereich



2:00 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker laufen

#### » iQ Trainertipp

Klebe deine Brustwarzen besonders bei längeren Trainingseinheiten mit Pflastern ab, um ein Aufscheuern zu vermeiden.

### WOCHE 7



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



Intervalltraining: 9 x 600m im „EB“-Bereich und 400m locker traben im „KB“-Bereich



2:10 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker laufen

#### » iQ Trainertipp

Verpfege dich auch während des Trainings adäquat. Hierzu gehört vor allem bei längeren und intensiveren Einheiten, dass du ausreichend trinkst und die Kohlenhydratspeicher auch während der Einheit auffüllst.

### WOCHE 8



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



1:20 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

## 4 Frankfurter Runden (40 km)

MIT RÜCKENWIND VON:  
**iQ**athletik



### WOCHE 9



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



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



30 km laufen im  
„GA1 lang“-Bereich

#### » iQ Trainertipp

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

### WOCHE 10



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



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



30 km laufen: 30 Min.  
einlaufen, dann 2 x 30 Min.  
im „GA2“-Bereich und  
dazwischen 20 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



1:25 Stunde im  
„GA1 kurz“-Bereich  
locker laufen



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



20 km laufen: 30 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

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 Minuten  
einlaufen, 15 Min. im  
Wettkampftempo und  
dann 5 Min. auslaufen



**26. Mai 2024:  
Frankfurt läuft rund!**

iQ athletik wünscht dir viel  
Erfolg und Freude bei den  
Frankfurter Runden!



# 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<br><br>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](#)

**iq**athletik

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

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

