

12-Wochen-Trainingsplan

für Fortgeschrittene

Ziel: 2 Frankfurter Runden (20km)

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

**atleta.de**  
DIE TRAININGSPLATTFORM

# 12-Wochen-Trainingsplan Fortgeschrittene

## 2 Frankfurter Runden (20 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



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

### » iQ Trainertipp

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

### WOCHE 2



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



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



1:30 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



1:40 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

## 2 Frankfurter Runden (20 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



1:30 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



1:40 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



1:50 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

## 2 Frankfurter Runden (20 km)

MIT RÜCKENWIND VON:  
**iQ**athletik



### WOCHE 9



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



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



1:30 Stunden 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

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



1:45 laufen: 15 Min.  
einlaufen, dann 2 x 30 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: 7 x  
1000m im „EB“- Bereich  
und 500m locker traben  
im „GA1“-Bereich



2:00 laufen: 15 Min. einlaufen,  
dann 2 x 40 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 Minuten Laufen:  
5 Min. einlaufen,  
10 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  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)



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

OFFIZIELLER TRAININGSPARTNER