

# TRAININGSPLAN WIEDEREINSTEIGER 0 AUF 100 KM PRO WOCHE

Ungefähre 10 km-Bestzeit: 50:00 Min.

Intensitätssteuerung: Pace

## Wie funktioniert Ihr Trainingsplan?

- Dieser Trainingsplan ist gezielt für Wiedereinsteiger, die nach Verletzungspausen sich allmählich wieder an höhere Laufbelastungen herantasten möchten. Hierfür sollten Sie sich zwischen 8 und 12 Wochen Zeit nehmen. Somit vermeiden Sie sicher erneute Verletzungen.
- Um erneuten Überlastungen vorzubeugen, wurde der Laufumfang von Woche zu Woche um maximal 10 % gesteigert. Damit stellen wir sicher, dass sich Ihre Muskeln, Sehnen und Bänder in kleinen Schritten wieder an die frühere, höhere Belastungen gewöhnen können.
- Zur optimalen und nachhaltigen Vorbereitung auf höhere Belastungsumfänge haben wir für Sie wöchentlich zwei Athletik- und Koordinationsblöcke vorgesehen.
- Zur vorsichtigen Gewöhnung an die Laufbelastung nach Ihrer Verletzungspause finden alle Trainingseinheiten zunächst im GA1- bzw. GA1/2-Trainingsbereich statt. Höhere Trainingsintensitäten und damit Intervall- und Tempotraining sind zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sinnvoll.

## Ihre Trainingsbereiche

Ihr professionelles Lauftraining findet in unterschiedlichen Intensitätsbereichen statt. Nur durch den steten Wechsel dieser Intensitäten kann Ihre Form optimal aufgebaut werden. In dieser Tabelle finden Sie einen Überblick über die Trainingsbereiche.

Im Trainingsplan selbst sind bei jeder Trainingseinheit der Trainingsbereich und die Prozentwerte vom Maximalpuls angegeben.

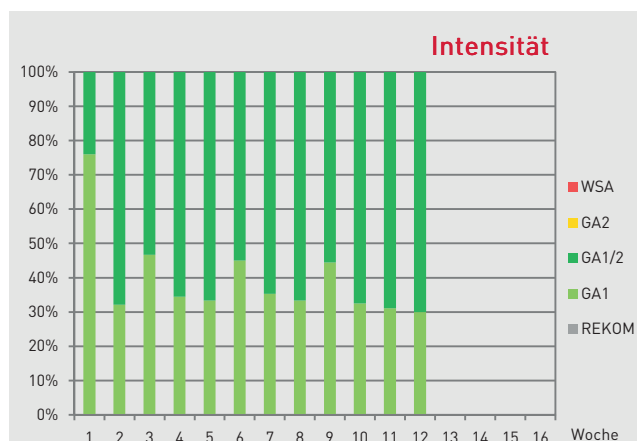
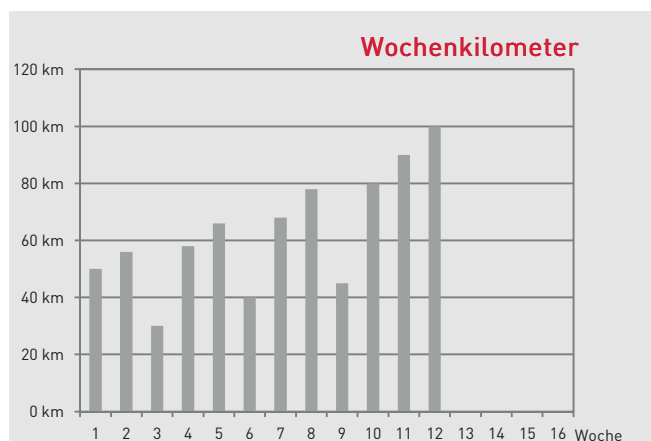
Trainingsbereiche	Ziel des Trainings	Herzfrequenz
<b>REKOM</b> Regeneration	➔ Nur zur Regeneration nach hartem Training, gerne auch Schwimmen und Radfahren.	< 65% $Hf_{max}$
<b>GA 1</b> Fettstoffwechsel	➔ Fettstoffwechseltraining für die Langzeitausdauer und einen ökonomischen Stoffwechsel.	65 - 75% $Hf_{max}$
<b>GA1/2</b> Ausdauer	➔ Grundlagenausdauertrainingsbereich. Hier trainieren Sie Herzkreislaufsystem und Muskulatur für den Wettkampf.	75 - 85% $Hf_{max}$
<b>GA 2</b> Tempo	➔ Tempotraining für die Entwicklung der Wettkampfgeschwindigkeit in Intervallform und in Form von Tempodauerläufen.	85 - 95% $Hf_{max}$
<b>WSA</b> Wettkampf	➔ Wettkampfspezifisches Ausdauertraining im Spitzenbereich, das besonders für kurze Wettkampfstrecken unter 10 km von Bedeutung ist.	95 - 100% $Hf_{max}$

# TRAININGSPLAN WIEDEREINSTEIGER 0 AUF 100 KM PRO WOCHE

Ungefähre 10 km-Bestzeit: 50:00 Min.

Intensitätssteuerung: Pace

## Ihr Trainingsplan im Überblick



## Ihre Trainingseinheiten

Zur vorsichtigen Gewöhnung an erneut höhere Laufbelastungen nach Ihrer Verletzungspause enthält dieser Trainingsplan ausschließlich Dauer- und Fettstoffwechselläufe. Hierbei ist die orthopädische Belastung am Geringsten. Haben Sie also noch etwas

Geduld, bis Sie wieder Intervall- und Tempotraining durchführen. Die MARQUARD RUNNING®-Trainingspläne für Läufer enthalten selbstverständlich wöchentlich Tempoeinheiten, um Sie wieder fit für den nächsten Wettkampf zu machen.

### Fettstoffwechsellauf

Niedrige Intensität (GA1), lange Dauer. So trainieren Sie gezielt Ihren Fettstoffwechsel. Steigern Sie diesen Effekt, indem Sie diesen Lauf so oft wie möglich morgens vor dem Frühstück nüchtern absolvieren.

### Dauerlauf

Dauerläufe im GA 1/2 trainieren Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Grundlagenausdauer. Das Basistraining eines jeden Langstrecklers.



# TRAININGSPLAN WIEDEREINSTEIGER 0 AUF 100 KM PRO WOCHE



Ungefähre 10 km-Bestzeit: 50:00 Min.

Intensitätssteuerung: Pace

## Ihre Athletikübungen

Neben dem Lauftraining ist ebenso ein regelmäßiges Athletiktraining wichtig, um effektiv und langfrisitg erneuten Verletzungen vorzubeugen. Mit 2 x 60 Min verletzungsspezifischen Athletikübungen

und 3 kurzen verletzungsspezifischen Stretching - und Blackrolltrainingseinheiten wird es Ihnen gelingen Ihren nächsten Wettkampf in der geplanten Zeit zu absolvieren.

### Verletzungsspezifischer Athletikblock

Je nach Verletzung (Knie, Schienbeinkante, Achillessehne oder Fuß, etc.) haben wir für Sie einen entsprechenden Übungsblock mit gezielten Kraft- und Koordinationsübungen auf [www.marquardt-running.com](http://www.marquardt-running.com) bereitgestellt. Damit gelingt es Ihnen leichter, einer erneuten Überlastung vorzubeugen.

### Stretching & Blackroll

Stretching und Blackroll sind die optimale Pflege für Muskeln und Faszien. So regenerieren Sie schneller und sind seltener verletzt. Natürlich gibt es je nach Verletzung unterschiedliche Übungsserien, die wir Ihnen zur Anwendung innerhalb dieses Trainingsplans auf [www.marquardt-running.com](http://www.marquardt-running.com) bereitgestellt haben.



→ Ihre Übungsserien zu Ihrem Trainingsplan finden Sie ganz einfach auf: [www.marquardt-running.com](http://www.marquardt-running.com)

oder in der Laufbibel von Dr. Marquardt.



„Ich mache Sie schneller.“

Laufexperte Dr. Matthias Marquardt

Das MARQUARDT RUNNING® -Team wünscht Ihnen bei Ihren sportlichen Zielen viel Erfolg und gesundes Gelingen.



#### Haftungsausschluss

Die Verwendung der von MARQUARDT RUNNING® vertriebenen Trainingspläne erfolgt auf eigene Gefahr. Für die Nutzung der Trainingspläne sollte die internistische und orthopädische Sportgesundheit des Trainierenden vor der Aufnahme des Trainings durch einen Arzt attestiert worden sein. Bei den Trainingsplänen, die gezielt für die Wiederaufnahme des Trainings nach Verletzungen konzipiert wurden, sollte die Wiederaufnahme des Trainings mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Beim Auftreten von Schmerzen, Unwohlsein, Übelkeit, ungewöhnlich hohen Pulswerten oder anderen Störungen muss das Training sofort unterbrochen und ein Arzt aufgesucht werden.

Die Trainingspläne sind für den durchschnittlichen, erwachsenen Sportler konzipiert. Dabei stützen sich die Trainingsempfehlungen und Eingangsvoraussetzungen für die jeweiligen Trainingspläne auf sportwissenschaftliche Erkenntnisse und allgemeine Erfahrungswerte. Besteht Zweifel daran, ob der Trainingsplan für den Trainierenden geeignet ist, sollte das Training durch eine sportmedizinische Beratung individuell an Leistungsfähigkeit, Alter, Kondition und medizinische Gegebenheiten angepasst werden.



Folgen Sie uns:  
[www.facebook.com/marquardtrunning](http://www.facebook.com/marquardtrunning)

# Trainingsplan 0 auf 100 km pro Woche

## Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 10 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 01:04 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dauerlauf 13 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 01:23 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 12 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:06 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fettstoffwechsel-lauf 15 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 01:36 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>

Sie sind diese Woche 50 km gelaufen und haben 08:10 Stunden trainiert.

## Woche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 12 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:06 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dauerlauf 14 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:17 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 12 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:06 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fettstoffwechsel-lauf 18 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 01:55 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>

Sie sind diese Woche 56 km gelaufen und haben 08:26 Stunden trainiert.

## Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 8 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 00:44 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dauerlauf 8 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 00:44 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fettstoffwechsel-lauf 14 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 01:29 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>	

Sie sind diese Woche 30 km gelaufen und haben 05:43 Stunden trainiert.



# Trainingsplan 0 auf 100 km pro Woche

## Woche 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 12 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:06 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dauerlauf 14 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:17 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 12 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:06 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fettstoffwechsel-lauf 20 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 02:08 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>

Sie sind diese Woche 58 km gelaufen und haben 08:39 Stunden trainiert.

## Woche 5

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 14 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:17 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dauerlauf 16 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:28 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 14 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:17 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fettstoffwechsel-lauf 22 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 02:21 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>

Sie sind diese Woche 66 km gelaufen und haben 09:25 Stunden trainiert.

## Woche 6

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 10 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 00:55 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dauerlauf 12 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:06 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fettstoffwechsel-lauf 18 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 01:55 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>	

Sie sind diese Woche 40 km gelaufen und haben 06:42 Stunden trainiert.



# Trainingsplan 0 auf 100 km pro Woche

## Woche 7

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 14 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:17 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dauerlauf 16 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:28 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 14 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:17 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fettstoffwechsel-lauf 24 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 02:33 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>

Sie sind diese Woche 68 km gelaufen und haben 09:38 Stunden trainiert.

## Woche 8

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 16 km 05:30 Min./km (10,9 km/h) Dauer: 01:27 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dauerlauf 20 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:51 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 16 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:28 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fettstoffwechsel-lauf 26 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 02:46 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>

Sie sind diese Woche 78 km gelaufen und haben 10:34 Stunden trainiert.

## Woche 9

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> <li>→ Dauerlauf 10 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 00:55 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dauerlauf 15 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:23 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verletzungs-spezifischer Athletikblock 01:00 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fettstoffwechsel-lauf 20 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 02:08 Std.</li> <li>→ Stretching &amp; Blackroll 00:15 Std.</li> </ul>	

Sie sind diese Woche 45 km gelaufen und haben 07:12 Stunden trainiert.



# Trainingsplan 0 auf 100 km pro Woche

## Woche 10

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Verletzungsspezifischer Athletikblock</b> 01:00 Std.</li> <li>→ <b>Dauerlauf</b> 12 km 05:30 Min./km (10,9 km/h) Dauer: 01:05 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Dauerlauf</b> 14 km 05:30 Min./km (10,9 km/h) Dauer: 01:16 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Dauerlauf</b> 16 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:28 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Verletzungsspezifischer Athletikblock</b> 01:00 Std.</li> <li>→ <b>Dauerlauf</b> 12 km 05:30 Min./km (10,9 km/h) Dauer: 01:05 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Fettstoffwechselllauf</b> 26 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 02:46 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>

Sie sind diese Woche 80 km gelaufen und haben 10:59 Stunden trainiert.

## Woche 11

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Verletzungsspezifischer Athletikblock</b> 01:00 Std.</li> <li>→ <b>Dauerlauf</b> 14 km 05:30 Min./km (10,9 km/h) Dauer: 01:16 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Dauerlauf</b> 16 km 05:30 Min./km (10,9 km/h) Dauer: 01:27 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Dauerlauf</b> 18 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:40 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Verletzungsspezifischer Athletikblock</b> 01:00 Std.</li> <li>→ <b>Dauerlauf</b> 14 km 05:30 Min./km (10,9 km/h) Dauer: 01:16 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Fettstoffwechselllauf</b> 28 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 02:59 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>

Sie sind diese Woche 90 km gelaufen und haben 11:56 Stunden trainiert.

## Woche 12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Verletzungsspezifischer Athletikblock</b> 01:00 Std.</li> <li>→ <b>Dauerlauf</b> 16 km 05:30 Min./km (10,9 km/h) Dauer: 01:27 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Dauerlauf</b> 18 km 05:30 Min./km (10,9 km/h) Dauer: 01:38 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Dauerlauf</b> 20 km 05:33 Min./km (10,8 km/h) Dauer: 01:51 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Verletzungsspezifischer Athletikblock</b> 01:00 Std.</li> <li>→ <b>Dauerlauf</b> 16 km 05:30 Min./km (10,9 km/h) Dauer: 01:27 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Fettstoffwechselllauf</b> 30 km 06:25 Min./km (9,4 km/h) Dauer: 03:12 Std.</li> <li>→ <b>Stretching &amp; Blackroll</b> 00:15 Std.</li> </ul>

Sie sind diese Woche 100 km gelaufen und haben 12:53 Stunden trainiert.

