Trainingsplan	All-In-One
Name	Erfahren
Startdatum	04.11.2024
Ziel	10k

SMART ATHLET - #beatyouryesterday - smart-athlet.de

Zonen	Zone 1	tbd	Zone 2	tbd	Zone 3	tbd	Zone 4	tbd	Zone 5	HIIT
	HF									
	Tempo									

Finde Deinen perfekten Trainingsrhythmus! #beSMART

Du bist Läufer und bereit für Dein nächstes Event, aber trotz harter Arbeit bleiben die Fortschritte aus?
Du kämpfst mit stagnierenden Zeiten, häufigen Verletzungen oder mangelnder Motivation? Du bist nicht allein – viele Ausdauersportler stehen vor ähnlichen Herausforderungen:

- x **Stagnierende Leistung** trotz regelmäßigem Training
- x **Fehlende Motivation** nach Rückschlägen
- x **Überlastungen und Verletzungen**, die den Fortschritt ausbremsen
- x **Planloses Training**, das Dich nicht wirklich weiterbringt

Doch hier endet der Frust! Mit unserem **kostenlosen 8-Wochen-Laufplan** legen wir den Grundstein für Deinen Erfolg. Unser Ziel ist es, Dir zu zeigen, wie strukturiertes und wissenschaftlich fundiertes Training Dich langfristig nach vorne bringt. Wir bieten individuelle Pläne, die Dich nicht nur sicher an Dein Ziel bringen, sondern auch Deine Leistung nachhaltig verbessern.

Trainingswoche 1

	Montag 04.11.2024	KM	Dienstag 05.11.2024	KM	Mittwoch 06.11.2024	KM	Donnerstag 07.11.2024	KM	Freitag 08.11.2024	KM	Samstag 09.11.2024	KM	Sonntag 10.11.2024	KM
Run			20 min Warm-UP (inkl. Lauf ABC) 8 x 30s/30s HIIT 2 min lockere Erholung (Trab) 8 x 30s/30s HIIT 10 min Cool Down				20 min Warm - UP (inkl. Lauf ABC) inkl. 4 Steigerungen über 100m 5x 1 km Zone 4 (10k Pace - 4:00 min/km) Pause 3 min Trab 5 min Cool Down				60 min Zone 2 70 % bis 75 % der max. HF Das Tempo ist richtig, wenn du dich während dem Laufen noch locker unterhalten kannst.			
Gym														
Stretching							x						x	

Trainingswoche 2

	Montag 11.11.2024	KM	Dienstag 12.11.2024	KM	Mittwoch 13.11.2024	KM	Donnerstag 14.11.2024	KM	Freitag 15.11.2024	KM	Samstag 16.11.2024	KM	Sonntag 17.11.2024	KM
Run			20 min Warm-UP (inkl. Lauf ABC) 10 x 45s/45s HIIT 2 min lockere Erholung (Trab) 10 x 45s/45s HIIT 10 min Cool Down				20 min Warm - UP (inkl. Lauf ABC) inkl. 4 Steigerungen über 100m 3x 1,5 km Zone 4 (10k Pace - 4:00 min/km) Pause 3 min Trab 5 min Cool Down				75 min Zone 2 70 % bis 75 % der max. HF Das Tempo ist richtig, wenn du dich während dem Laufen noch locker unterhalten kannst.			
Gym														
Stretching							x						x	

Trainingswoche 3

	Montag 18.11.2024	KM	Dienstag 19.11.2024	KM	Mittwoch 20.11.2024	KM	Donnerstag 21.11.2024	KM	Freitag 22.11.2024	KM	Samstag 23.11.2024	KM	Sonntag 24.11.2024	KM
Run			30 min Warm-UP (inkl. Lauf ABC) 12 x 90s/60s HIIT 15 min Cool Down				20 min Warm - UP (inkl. Lauf ABC) inkl. 4 Steigerungen über 100m 3x 2 km Zone 4 (10k Pace - 4:00 min/km) Pause 3 min Trab 5 min Cool Down				75 min Zone 2 70 % bis 75 % der max. HF Das Tempo ist richtig, wenn du dich während dem Laufen noch locker unterhalten kannst.			
Gym														
Stretching							x						x	

Trainingswoche 4

	Montag 25.11.2024	KM	Dienstag 26.11.2024	KM	Mittwoch 27.11.2024	KM	Donnerstag 28.11.2024	KM	Freitag 29.11.2024	KM	Samstag 30.11.2024	KM	Sonntag 01.12.2024	KM
Run			45 min Zone 2 70 % bis 75 % der max. HF Das Tempo ist richtig, wenn du dich während dem Laufen noch locker unterhalten kannst.				20 min Warm - UP (inkl. Lauf ABC) inkl. 4 Steigerungen über 100m 2x 3 km Zone 4 (10k Pace - 4:00 min/km) Pause 3 min Trab 5 min Cool Down				60 min Zone 2 70 % bis 75 % der max. HF Das Tempo ist richtig, wenn du dich während dem Laufen noch locker unterhalten kannst.			
Gym														
Stretching							x						x	

Trainingswoche 5

	Montag 02.12.2024	KM	Dienstag 03.12.2024	KM	Mittwoch 04.12.2024	KM	Donnerstag 05.12.2024	KM	Freitag 06.12.2024	KM	Samstag 07.12.2024	KM	Sonntag 08.12.2024	KM
Run			20 min Warm-UP (inkl. Lauf ABC) 8 x 30s/30s HIIT 2 min lockere Erholung (Trab) 8 x 30s/30s HIIT 10 min Cool Down				20 min Warm - UP (inkl. Lauf ABC) inkl. 4 Steigerungen über 100m 6x 1 km Zone 4 (10k Pace - 4:00 min/km) Pause 3 min Trab 5 min Cool Down				90 min Zone 2 70 % bis 75 % der max. HF Das Tempo ist richtig, wenn du dich während dem Laufen noch locker unterhalten kannst.			
Gym														
Stretching							x						x	

Trainingswoche 6

	Montag 09.12.2024	KM	Dienstag 10.12.2024	KM	Mittwoch 11.12.2024	KM	Donnerstag 12.12.2024	KM	Freitag 13.12.2024	KM	Samstag 14.12.2024	KM	Sonntag 15.12.2024	KM
Run			30 min Warm-UP (inkl. Lauf ABC) 12 x 90s/60s HIIT 15 min Cool Down				20 min Warm - UP (inkl. Lauf ABC) inkl. 4 Steigerungen über 100m 3 + 2 + 1 km Zone 4 (10k Pace - 4:00 min/km) Pause 3 min Trab 5 min Cool Down				90 min Zone 2 70 % bis 75 % der max. HF Das Tempo ist richtig, wenn du dich während dem Laufen noch locker unterhalten kannst.			
Gym														
Stretching							x						x	

Trainingswoche 7

	Montag 16.12.2024	KM	Dienstag 17.12.2024	KM	Mittwoch 18.12.2024	KM	Donnerstag 19.12.2024	KM	Freitag 20.12.2024	KM	Samstag 21.12.2024	KM	Sonntag 22.12.2024	KM
Run			20 min Warm - UP (inkl. Lauf ABC) inkl. 4 Steigerungen über 100m 4x 1 km Zone 4 (10k Pace - 4:00 min/km) Pause 3 min Trab 5 min Cool Down				20 min Warm - UP (inkl. Lauf ABC) inkl. 4 Steigerungen über 100m 3 + 2 + 1 km Zone 4 (10k Pace - 4:00 min/km) Pause 3 min Trab 5 min Cool Down				60 min Zone 2 70 % bis 75 % der max. HF Das Tempo ist richtig, wenn du dich während dem Laufen noch locker unterhalten kannst.			
Gym														
Stretching							x						x	

Trainingswoche 8

	Montag 23.12.2024	KM	Dienstag 24.12.2024	KM	Mittwoch 25.12.2024	KM	Donnerstag 26.12.2024	KM	Freitag 27.12.2024	KM	Samstag 28.12.2024	KM	Sonntag 29.12.2024	KM
Run			20 min Warm-UP (inkl. Lauf ABC) 8 x 30s/30s HIIT 10 min Cool Down				45 min Zone 2 70 % bis 75 % der max. HF Das Tempo ist richtig, wenn du dich während dem Laufen noch locker unterhalten kannst.				205 min Zone 2 70 % bis 75 % der max. HF Das Tempo ist richtig, wenn du dich während dem Laufen noch locker unterhalten kannst. Inkl. 3 Steigerungen (100m)			
Gym														
Stretching							x						x	

Trainingswoche 9 - Race Week

	Montag 30.12.2024	KM	Dienstag 31.12.2024	KM	Mittwoch 01.01.2025	KM	Donnerstag 02.01.2025	KM	Freitag 03.01.2025	KM	Samstag 04.01.2025	KM	Sonntag 05.01.2025	KM
Run			RACE DAY - Let's GOOOOO Warm - UP (inkl. Puls erhöhen)											
Gym														
Stretching														

Unsere kompetente Beratungsvielfalt – Alles für Deinen sportlichen Erfolg! (smart-athlet.de)

Ob Du Läufer, Triathlet oder Radsportler bist – wir bieten für jede Disziplin den perfekten Trainingsplan, angepasst an Dein Leistungsniveau und Deine Ziele. Unsere Expertise geht jedoch weit über reine Trainingspläne hinaus:

- ✔ **Laufschuhberatung und Laufanalysen**: Die richtige Ausrüstung ist entscheidend! Wir analysieren Deinen Laufstil und helfen Dir, den optimalen Schuh für Deinen Körper und Deine Anforderungen zu finden – für maximale Effizienz und minimale Verletzungsgefahr.
- ✔ **Trainingsoptimierung durch Energiemanagement**: Dein Körper hat ein unglaubliches Potenzial – wir zeigen Dir, wie Du Deine Energie im Training optimal einsetzt und so Überlastungen vermeidest und Deine Leistung kontinuierlich steigerst.
- ✔ **Ernährungsberatung auf wissenschaftlicher Basis**: Mit individuellen Ernährungsplänen, optimieren wir Deine Ernährung gezielt auf Deine Bedürfnisse. So bist Du nicht nur im Training, sondern auch im Alltag voller Energie und erreichst Deine Ziele schneller.
- ✔ **Exklusive Vorteile durch unsere Kooperationen**: Profitiere von Rabatten bei unseren Partnern für Sportausrüstung, Ernährung und mehr. Wir arbeiten mit führenden Marken zusammen, um Dir das Beste für Dein Training zu bieten.

Langfristige Leistung statt kurzfristiger Erfolg - #trainSMART

Unsere individuelle und professionelle Trainingsberatung basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Sportwissenschaft und ist genau auf Deine Bedürfnisse abgestimmt. Egal, ob Du Dich auf einen Marathon, Triathlon oder Radrennen vorbereitest – wir begleiten Dich auf dem Weg zu Deinen persönlichen Bestleistungen.