

# Trainingsplan für Profis

Bist du ein erfahrener Läufer und suchst nach einem intensiven Laufband-Training, das dich an deine persönlichen Grenzen bringt? Dann bist du mit dem folgenden **Trainingsplan für Profis** bestens beraten.

Tag	Trainingseinheit	Gesamtdauer
Montag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-up (5 min)</li><li>• Intervalltraining: 8 km/h (1 min) 6 km/h (30 sek) – 12 Wiederholungen</li><li>• Cool-down (5 min)</li></ul>	<b>ca. 25 Minuten</b>
Dienstag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-up (5 min)</li><li>• Bergtraining: 5 % Steigung (30 min)</li><li>• Cool-down (5 min)</li></ul>	<b>ca. 40 Minuten</b>
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-up (5 min)</li><li>• Tempo-Training: konstant 6,5 km/h (30 min)</li><li>• Cool-down (5 min)</li></ul>	<b>ca. 40 Minuten</b>
Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-up (5 min)</li><li>• Tempo-Dauerlauf: 6,0 km/h für 10 km (1 h und 40 min)</li><li>• Cool-down (5 min)</li></ul>	<b>ca. 110 Minuten</b>
Freitag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-up (5 min)</li><li>• Berglaufen: 5,5 km/h und 8 % Steigung (20 min) 6,5 km/h und 12 % Steigung (10 min) 5,5 km/h und 8 % Steigung (20 min)</li><li>• Cool-down (10 min)</li></ul>	<b>ca. 60 Minuten</b>