

Trainingsplan für Fortgeschrittene

Du hast bereits Erfahrungen mit dem Laufband-Training gesammelt und suchst nach einer neuen Herausforderung? Dieser **Trainingsplan für Fortgeschrittene** steigert die Intensität deines Work-outs durch eine Kombination aus Intervalltraining, Bergaufgehen und längeren Laufeinheiten – perfekt, um deine Ausdauer und Kalorienverbrennung zu steigern.

Tag	Trainingseinheit	Gesamtdauer
Montag	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up (5 min)• Intervalltraining: 7 km/h (1 min) 5 km/h (1 min) im Wechsel – 10 Wiederholungen• Cool-down (5 min)	ca. 20 Minuten
Dienstag	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up (5 min)• Berglauf: 4 km/h und 5 % Steigung (10 min) 5 km/h und 10 % Steigung (10 min) 4 km/h und 5 % Steigung (10 min)• Cool-down (5 min)	ca. 40 Minuten
Donnerstag	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up (5 min)• Tempo-Training: konstant 6 km/h (20 min)• Cool-down (5 min)	ca. 30 Minuten
Samstag	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up (5 min)• Langstreckenlauf: konstant 5 km/h (45 min)• Cool-down (5 min)	ca. 60 Minuten