

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