



DER TRAININGSPLAN FÜR AMBITIONIERTE.

ZUSAMMENGESTELLT VON IRONMAN-TRIATHLET JAN VAN BERKEL.

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3	TRAINING 4 (optional)
WOCHE 1	30 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	10 Min. einlaufen, dann 4 × 4 Min. in Wettkampftempo joggen, dazwischen 3 Min. traben; 10 Min. locker auslaufen	60 Min. Dauerlauf in hügeligem Gelände, die Steigungen mit etwas Intensität laufen	30–90 Min. freie Ausdauerbelastung, z. B. CrossFit, Schwimmen, Radfahren, Bodypump usw.
WOCHE 2	30 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	15 Min. einlaufen, dann 2 × 8 × 30 Sek. schnell und 30 Sek. locker joggen; nach einer Serie jeweils 5 Min. locker traben; 10 Min. auslaufen	60 Min. Dauerlauf in hügeligem Gelände, die Steigungen mit etwas Intensität laufen	
WOCHE 3	30 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	15 Min. einlaufen, dann 10 × 1 Min. schneller Hügellauf, als aktive Erholung locker zurück zum Start traben (nicht spazieren!); 10 Min. auslaufen	75 Min. Dauerlauf in hügeligem Gelände, die Steigungen mit etwas Intensität laufen	
WOCHE 4	30 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	15 Min. einlaufen, dann 2 × 10 Min. in Wettkampftempo joggen und als aktive Erholung 5 Min. locker joggen; 10 Min. auslaufen	Diese Woche soll etwas Entlastung bringen – Nur zwei Lauftrainings!	
WOCHE 5	40 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	15 Min. einlaufen, dann 2 × 8 × 60 Sek. schnell und 30 Sek. locker joggen; nach einer Serie jeweils 5 Min. locker traben; 10 Min. auslaufen	75 Min. Dauerlauf in hügeligem Gelände, die Steigungen mit etwas Intensität laufen	
WOCHE 6	40 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	15 Min. einlaufen, dann 6 × 3 Min. in Wettkampftempo joggen, als aktive Erholung 1 Min. locker traben. 10 Min. auslaufen	90 Min. Dauerlauf in hügeligem Gelände, die Steigungen mit etwas Intensität laufen	
WOCHE 7	45 Min. Dauerlauf vor dem Frühstück	15 Min. einlaufen, dann 12 × 1 Min. schneller Hügellauf, als aktive Erholung locker zurück zum Start traben (nicht spazieren!); 10 Min. auslaufen	60 Min. Dauerlauf in hügeligem Gelände, die Steigungen mit etwas Intensität laufen	
WOCHE 8	45 Min. lockerer Dauerlauf	Das letzte Training vor dem B2Run (idealerweise 2 Tage davor); 10 Min. locker einlaufen, dann 2 × 5 Min. in Wettkampftempo joggen, als aktive Erholung 3 Min. locker traben; danach 2 × 1 Min. über dem Wettkampftempo joggen, als aktive Erholung dazwischen 2 Min. traben		

MIT BESTZEIT INS ZIEL.
GET POWERED BY MINI.