



DER TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER.

ZUSAMMENGESTELLT VON IRONMAN-TRIATHLET JAN VAN BERKEL.

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3 (optional)
WOCHE 1	Während 30 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann an einem kleinen Hügel 1 Min. zügig hochlaufen und zurück zum Start hinunterspazieren; den Hügel 5-mal hoch- und hinunterlaufen; 10 Min. locker nach Hause joggen	30–60 Min. freie Ausdauerbelastung, z. B. CrossFit, Schwimmen, Radfahren, Bodypump usw.
WOCHE 2	Während 30 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann 10 Min. am Stück jeweils im Wechsel 1 Min. schnell joggen und 1 Min. spazieren; 10 Min. locker nach Hause joggen	
WOCHE 3	Während 40 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann 2 × 7 Min. zügig laufen, mit 2 Min. spazieren als aktive Erholung dazwischen; 10 Min. locker nach Hause joggen	
WOCHE 4	Während 40 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann an einem kleinen Hügel 1 Min. zügig hochlaufen und zurück zum Start hinunterspazieren; den Hügel 6-mal hoch- und hinunterlaufen; 10 Min. locker nach Hause joggen	
WOCHE 5	Während 50 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann 12 Min. am Stück jeweils 30 Sek. etwas zügiger und 30 Sek. ganz locker joggen (versuche, nicht zu spazieren!); 10 Min. locker nach Hause joggen	
WOCHE 6	Während 50 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann 3 × 5 Min. zügig laufen, mit 2 Min. lockerem Joggen (versuch, nicht zu spazieren!) als aktive Erholung; 10 Min. locker nach Hause joggen	
WOCHE 7	Während 30 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann an einem kleinen Hügel 1 Min. zügig hochlaufen und zurück zum Start hinunterspazieren; den Hügel 7-mal hoch- und hinunterlaufen; 10 Min. locker nach Hause joggen	
WOCHE 8	Wettkampfwoche Das letzte Training vor dem B2Run (idealerweise 2 Tage davor): 10 Min. locker einlaufen, dann 2 × 4 Min. in Wettkampftempo joggen, nach 4 Min. als aktive Erholung 3 Min. spazieren; 10 Min. locker auslaufen		

MIT SPASS INS ZIEL.
GET POWERED BY MINI.