



ENGINE

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|----------------------------------------------|-----|
| Einleitung..... | 3 |
| 1. Überblick und Zielsetzung..... | 3 |
| 2. Motivation und Zielsetzung..... | 4 |
| Trainingsgrundlagen..... | 5 |
| 3. Trainingsprinzipien..... | 5 |
| 4. Tipps für die Vorbereitung..... | 10 |
| Hyrox Trainingspläne..... | 12 |
| 5. Hyrox Open – 12 Wochen Trainingsplan..... | 12 |
| 6. Hyrox Pro – 12-Wochen-Plan..... | 42 |
| Marathon Trainingspläne..... | 75 |
| 7. Sub 4:00 Stunden Marathon-Plan..... | 75 |
| 8. Sub 3:30 Stunden Marathon-Plan..... | 91 |
| 9. Sub 3:00 Stunden Marathon-Plan..... | 107 |
| Halbmarathon Trainingspläne..... | 122 |
| 10. Sub 2:00 Stunden Halbmarathon..... | 122 |
| 11. Sub 1:45 Stunden Halbmarathon..... | 137 |
| 12. Sub 1:30 Stunden Halbmarathon..... | 152 |
| Ernährung und Sportrezepte..... | 167 |
| 13. Grundlagen der Sporternährung..... | 167 |
| 14. gesunde Sport-Rezepte..... | 170 |
| Mobility und Dehnübungen..... | 172 |
| 15. Warum Mobility wichtig ist..... | 172 |
| 16. Mobility- und Dehnübungen..... | 174 |
| Schlusswort und Ressourcen..... | 176 |
| 17. Zusammenfassung..... | 176 |
| 18. Schlusswort..... | 177 |

EINLEITUNG

1. Überblick und Zielsetzung

Um leistungsfähig zu bleiben und langfristigen Erfolg im Sport zu haben, reicht es nicht aus, nur auf eine einzelne Komponente des Trainings zu achten. Dieses Buch verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der alle wesentlichen Bausteine berücksichtigt, die für sportlichen Erfolg notwendig sind: gut strukturierte Trainingspläne, die richtige Ernährung, gezielte Mobility- und Dehnübungen sowie ein tiefes Verständnis wissenschaftlicher Methoden wie der Herzfrequenzsteuerung.

Ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg ist das Training mit einem klaren Ziel vor Augen. Wenn du auf ein bestimmtes Event hintrainierst – sei es ein Marathon, Halbmarathon oder Hyrox-Wettkampf – fällt es dir leichter, motiviert zu bleiben und über dich hinauszuwachsen. Wettkampforientiertes Training ist oft effektiver, weil es dir hilft, gezielt auf eine Leistung hinzuarbeiten. Du trainierst härter und wirst fitter, weil du ein klares Ziel vor Augen hast.

Das Ziel dieses Buches ist es, dir das nötige Wissen und die Werkzeuge an die Hand zu geben, damit du deine sportlichen Ziele erreichst, sei es, deinen ersten Marathon erfolgreich zu laufen, deine persönliche Bestzeit zu verbessern oder ein Hyrox-Event auf höchstem Niveau zu bestreiten. Es ist kein reines Trainingshandbuch – es ist ein ganzheitlicher Leitfaden, der dir hilft, langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben, indem du die richtigen Strategien für Training, Ernährung und Regeneration anwendest.

2. Motivation und Zielsetzung

Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg im Sport. Sie treibt uns an, selbst in den härtesten Phasen weiterzumachen. Deshalb möchte ich dieses Buch nicht nur als eine Sammlung von Plänen und Fakten sehen, sondern als eine Quelle der Inspiration. Ein Zitat, das mich persönlich immer wieder motiviert, stammt von Cristiano Ronaldo:

"Talent bedeutet nichts, wenn man nicht hart arbeitet." – Cristiano Ronaldo

Dieses Zitat erinnert uns daran, dass es nicht nur auf angeborene Fähigkeiten ankommt, sondern vor allem auf harte Arbeit, Disziplin und Durchhaltevermögen. Mit dieser Einstellung kannst du deine Ziele im Sport und darüber hinaus erreichen.

Mein eigener Fortschritt kam erst richtig in Gang, als ich begann, mich mit Menschen auszutauschen, die schon länger im Sport sind und mehr Erfahrung haben als ich. Diese Mentoren haben mir wertvolle Einblicke gegeben und mich dazu gebracht, meine Herangehensweise an Training und Regeneration zu überdenken. Die wichtigste Lektion, die ich gelernt habe, ist: Um besser zu werden, muss man von denjenigen lernen, die es bereits geschafft haben. Dies hat meinen Fortschritt enorm beschleunigt und mich motiviert, noch härter an mir zu arbeiten.

Warum ich trainiere? Für mich ist der Sport mehr als nur eine körperliche Aktivität – es ist ein Lifestyle. Es macht nicht nur Spaß, sondern hält mich auch fit und gesund. Durch den Sport habe ich mir eine Disziplin und Routine aufgebaut, die mir hilft, in allen Bereichen meines Lebens strukturiert zu bleiben. Sport hat mir nicht nur körperliche Stärke gegeben, sondern auch mentale Klarheit – ich kann mich besser konzentrieren, fühle mich energiegeladener und bin bereit, komplexe Aufgaben im Alltag anzugehen. Außerdem liebe ich den Wettbewerb. Ich liebe es, mich mit anderen zu messen, besser zu werden und meine persönlichen Grenzen immer wieder neu zu definieren.

3. Trainingsprinzipien

1. Herzfrequenz Zonen Training

Das Herzfrequenztraining basiert darauf, dass der Herzschlag als verlässlicher Indikator für die Intensität des Trainings dient. Jede Herzfrequenzzone repräsentiert einen Bereich, in dem dein Körper unterschiedliche Energiebereitstellungsmechanismen verwendet, um die Leistung zu unterstützen. Indem du dein Training auf diese Zonen abstimmt, kannst du gezielt an verschiedenen Aspekten deiner Fitness arbeiten – von der Grundlagenausdauer bis zur Maximalkraft.

2. Individuelle Berechnung der Herzfrequenzzonen

Die Berechnung der Herzfrequenzzonen beginnt mit der Bestimmung deiner maximalen Herzfrequenz (MHF). Diese wird in der Regel durch eine der folgenden Methoden ermittelt:

1. Formel-Methode: Eine einfache Formel zur groben Berechnung der maximalen Herzfrequenz lautet:
$$\text{MHF} = 220 - \text{Alter}.$$

Diese Methode bietet einen guten Ausgangspunkt, ist jedoch weniger präzise, da individuelle Unterschiede wie Fitnessniveau und Genetik nicht berücksichtigt werden.
2. Feldtest: Eine präzisere Methode ist ein Test unter realen Bedingungen, etwa auf einer Laufbahn oder einem Fahrrad. Nach einem intensiven Aufwärmen führst du eine hochintensive, kurze Einheit durch, bei der du zum Ende hin deine maximale Leistung abrufst. Der höchste gemessene Herzfrequenzwert entspricht dann deiner MHF.
3. Labortest: Die genaueste Methode erfolgt unter ärztlicher Aufsicht in einem Labor. Hier wird deine Herzfrequenz unter kontrollierten Bedingungen gemessen, während du stufenweise intensivere Belastungen durchführst.

Sobald du deine maximale Herzfrequenz kennst, lassen sich deine individuellen Trainingszonen berechnen. Diese Zonen geben an, wie intensiv du trainierst und welche Energiequellen dein Körper hauptsächlich nutzt.

3. Die fünf Herzfrequenzzonen

- Zone 1 (50-60% der MHF):
Diese Zone wird als die „Erholungszone“ bezeichnet, und eignet sich für langsame, entspannte Trainingseinheiten. Dein Körper nutzt vorwiegend Fettreserven als Energiequelle. Hier trainierst du nicht nur deine Ausdauer, sondern unterstützt auch die Regeneration. Lange Spaziergänge oder lockere Radfahrten sind typische Aktivitäten in dieser Zone.
- Zone 2 (60-70% der MHF):
Diese Zone wird auch „aerober Bereich“ genannt, da dein Körper in erster Linie Sauerstoff verwendet, um Energie zu produzieren. Das Training in dieser Zone verbessert deine Grundlagenausdauer, was besonders für Langstreckenläufer und Ausdauersportler entscheidend ist. Fett ist weiterhin die Hauptenergiequelle, aber die Effizienz deines Körpers bei der Sauerstoffnutzung wird verbessert. Lange, gleichmäßige Läufe oder lockere Fahrradtouren sind ideal für diese Zone.
- Zone 3 (70-80% der MHF):
Diese Zone wird oft als Übergangsbereich zwischen aerober und anaerober Arbeit bezeichnet. Hier beginnen die Intensität und die Anstrengung zu steigen, und dein Körper verwendet vermehrt Kohlenhydrate als Energiequelle. Das Training in dieser Zone verbessert die Fähigkeit deines Körpers, sowohl Fett als auch Kohlenhydrate als Brennstoff zu nutzen. Diese Zone ist ideal für längere Tempoläufe oder Steigerungsläufe.
- Zone 4 (80-90% der MHF):
Hier betrittst du den anaeroben Bereich, in dem dein Körper mehr Laktat produziert, als er abbauen kann. Dies wird oft als Training an der Laktatschwelle bezeichnet. Das Training in dieser Zone hilft dir, deine Fähigkeit zu verbessern, hohe Intensitäten über längere Zeiträume aufrechtzuerhalten. Typische Übungen in dieser Zone sind Intervalltraining oder Tempoläufe.
- Zone 5 (90-100% der MHF):
Dies ist der maximale Intensitätsbereich, in dem dein Körper fast ausschließlich anaerob arbeitet. Das bedeutet, dass er für sehr kurze, hochintensive Belastungen auf gespeicherte Kohlenhydrate zurückgreift. Diese Zone eignet sich für Sprints oder sehr intensive, kurze Intervalle, bei denen maximale Anstrengung gefordert ist.

4. Aerobes vs. Anaerobes Training

Aerobes Training erfolgt, wenn dein Körper genügend Sauerstoff aufnimmt, um die notwendige Energie für die Bewegung bereitzustellen. Dies geschieht in den Zonen 1 und 2, die oft als „aerobe Zonen“ bezeichnet werden. Die Vorteile des aeroben Trainings sind vielfältig:

- Herz-Kreislauf-Gesundheit: Aerobes Training stärkt dein Herz und verbessert die Fähigkeit deines Körpers, Sauerstoff effizient zu transportieren.
- Fettverbrennung: In diesen Zonen greift dein Körper auf Fettreserven zurück, was die Fettverbrennung fördert und bei der Gewichtsabnahme hilft.
- Grundlagenausdauer: Du baust eine solide Basis für längere Trainingseinheiten auf, indem du mit moderater Intensität über längere Zeiträume trainierst.

Ein typisches Beispiel für aerobe Trainingseinheiten sind lange, gleichmäßige Läufe oder lockeres Radfahren.

Anaerobes Training hingegen erfolgt in den höheren Herzfrequenzonen (Zonen 4 und 5), wo dein Körper mehr Energie benötigt, als er durch Sauerstoff bereitstellen kann. In diesen Zonen greift der Körper auf gespeicherte Kohlenhydrate zurück, was zur Bildung von Laktat führt. Wenn der Körper dieses Laktat nicht schnell genug abbauen kann, entsteht die sogenannte „Laktatschwelle“. Die Vorteile des anaeroben Trainings sind:

- Verbesserung der Schnelligkeit und Kraftausdauer: Intensives Training in den anaeroben Zonen steigert deine Maximalgeschwindigkeit und Kraft.
- Erhöhung der Laktatschwelle: Regelmäßiges Training in Zone 4 verschiebt die Laktatschwelle nach oben, sodass du länger bei hoher Intensität trainieren kannst, ohne vorzeitige Ermüdung zu verspüren.

Anaerobe Einheiten sind in der Regel kürzer und intensiver als aerobe Einheiten und beinhalten häufig Intervalltraining oder Sprints.

5. Trainingsempfehlungen

Für ein ausgewogenes und effektives Training ist die Kombination aus aeroben und anaeroben Einheiten entscheidend. Idealerweise sollte dein wöchentliches Trainingsprogramm etwa 80% aerobes Training und 20% anaerobes Training umfassen. Diese Verteilung sorgt dafür, dass du eine solide Ausdauerbasis aufbaust und gleichzeitig deine Schnelligkeit und Kraft durch intensivere Einheiten verbesserst.

6. Apps zur Unterstützung beim Heart Rate Zone Training

Um dein Training effektiv zu überwachen und zu optimieren, sind Apps wie Garmin Connect und Strava wertvolle Tools. Sie helfen dir, deine Herzfrequenzzonen zu analysieren und gezielt an deinen sportlichen Zielen zu arbeiten.

Garmin Connect

- **Funktion:** Garmin Connect ist eine umfassende App für Sportler, die Garmin-Geräte verwenden. Sie misst und analysiert deine Herzfrequenzzonen automatisch anhand der Daten, die von deiner Garmin-Uhr oder deinem Herzfrequenzsensor erfasst werden. Die App liefert dir detaillierte Berichte, zeigt deine Fortschritte in den verschiedenen Zonen und ermöglicht das Einrichten von gezielten Trainingseinheiten basierend auf diesen Zonen.
- **Gerätekompatibilität:** Garmin Connect funktioniert nahtlos mit Garmin-Uhren wie der Forerunner, Fenix, oder Instinct-Serie.
- **Vorteile:** Die automatische Synchronisierung der Herzfrequenzdaten und die Integration mit anderen Garmin-Daten (wie Schlafrtracking oder Stressüberwachung) machen diese App ideal für Sportler, die ihre Leistung kontinuierlich überwachen und verbessern möchten. Garmin Connect bietet auch personalisierte Empfehlungen und Anpassungen, um dein Training auf dein Fitnessniveau zuzuschneiden.

Strava

- **Funktion:** Strava ist eine der beliebtesten Apps für Läufer und Radfahrer. Sie unterstützt ebenfalls die Überwachung der Herzfrequenz und zeigt dir während und nach deinem Training an, wie viel Zeit du in den verschiedenen Herzfrequenzzonen verbracht hast. Strava analysiert deine Herzfrequenzdaten und bietet dir detaillierte Einblicke in deine Intensität und Fortschritte.
- **Gerätekompatibilität:** Strava ist mit einer Vielzahl von Geräten kompatibel, darunter Garmin, Polar, Wahoo und viele andere Herzfrequenzsensoren.
- **Vorteile:** Neben der detaillierten Überwachung der Herzfrequenz bietet Strava eine große und aktive Community, in der du deine Fortschritte teilen und dich mit anderen Sportlern messen kannst. Die App eignet sich sowohl für Freizeit- als auch für Wettkampfsportler und bietet umfassende Tracking-Funktionen für verschiedene Sportarten.

7. Was ist die Laktatschwelle?

Die Laktatschwelle (auch anaerobe Schwelle genannt) bezeichnet den Punkt, an dem dein Körper während intensiver körperlicher Anstrengung mehr Laktat (Milchsäure) produziert, als er abbauen kann. Wenn du trainierst, nutzt dein Körper zunächst Sauerstoff, um Energie aus Kohlenhydraten und Fetten zu gewinnen. Bei geringer bis moderater Intensität ist der Sauerstoffverbrauch ausreichend, um die benötigte Energie bereitzustellen. Dies wird als aerobe Energiegewinnung bezeichnet.

Sobald die Intensität des Trainings jedoch zunimmt (z.B. bei Intervallen, Tempoläufen oder Sprints), reicht der Sauerstoff nicht mehr aus, um die Energieversorgung aufrechtzuerhalten. Dein Körper beginnt, Energie anaerob (ohne Sauerstoff) zu gewinnen, indem er Kohlenhydrate (Glykogen) in Glukose umwandelt. Dies führt zur Produktion von Laktat als Nebenprodukt. Wenn die Produktion von Laktat die Fähigkeit des Körpers, es abzubauen, übersteigt, häuft sich Laktat im Blut an. Dies wird als Überschreiten der Laktatschwelle bezeichnet.

8. Warum ist die Laktatschwelle wichtig?

Die Laktatschwelle ist ein wichtiger Indikator für die Leistungsfähigkeit, insbesondere im Ausdauer- und Intervalltraining. Sie markiert den Punkt, an dem die Muskulatur beginnt, zu ermüden, und signalisiert, dass der Körper in eine intensivere Phase der Belastung übergeht.

Je weiter du die Laktatschwelle nach oben verschiebst, desto länger kannst du mit hoher Intensität trainieren, bevor sich die Ermüdung einstellt. Das Training an oder leicht unterhalb der Laktatschwelle verbessert die Fähigkeit des Körpers, Laktat effizient zu nutzen und abzubauen, was letztlich die Leistung steigert.

9. Training zur Verbesserung der Laktatschwelle

Das Training zur Erhöhung der Laktatschwelle zielt darauf ab, den Körper darauf zu konditionieren, mehr Laktat zu verarbeiten, bevor Ermüdung eintritt. Hier sind einige bewährte Methoden:

1. Tempotraining: Längere Trainingseinheiten knapp unterhalb der Laktatschwelle helfen dabei, die Ausdauer zu steigern und den Laktatabbau zu verbessern. Diese Einheiten dauern oft 20 bis 40 Minuten und finden in der Regel in Zone 3 oder 4 des Herzfrequenztrainings statt.
2. Intervalltraining: Durch wiederholte hochintensive Intervalle (in Zone 4 oder 5) trainierst du deinen Körper darauf, sich an höhere Laktatkonzentrationen zu gewöhnen

und die Laktatschwelle nach oben zu verschieben. Zwischen den Intervallen gibt es Erholungsphasen, um den Laktatspiegel zu senken.

3. Schwellentraining: Dies ist eine Trainingsform, bei der du für längere Zeit genau an deiner Laktatschwelle trainierst. Es ist anspruchsvoll, aber effektiv, um die Laktattoleranz zu erhöhen und die Schwelle langfristig zu verschieben.

10. Wie du deine Laktatschwelle bestimmst

Es gibt verschiedene Methoden, um die Laktatschwelle zu bestimmen:

1. Laboranalyse: Die präziseste Methode ist eine Laktatdiagnostik im Labor. Dabei wird Blut abgenommen, während du unter steigender Belastung trainierst. Der Punkt, an dem der Laktatspiegel stark ansteigt, markiert deine Laktatschwelle.
2. Feldtest: Du kannst deine Laktatschwelle auch durch einen Schwellentest ermitteln. Dies kann beispielsweise ein 30-minütiger Lauf oder eine Radeinheit mit maximaler Anstrengung sein, bei der du die durchschnittliche Herzfrequenz während der letzten 20 Minuten misst. Diese Herzfrequenz gibt einen Anhaltspunkt für deine Laktatschwelle.
3. Subjektives Empfinden: Mit zunehmender Erfahrung kannst du lernen, deine Laktatschwelle durch das subjektive Empfinden der Anstrengung zu erkennen. Das Training an der Schwelle fühlt sich hart, aber gerade noch machbar an.

11. Zusammenfassung

Die Laktatschwelle ist ein entscheidender Faktor im Ausdauertraining und dient als Indikator dafür, wie gut dein Körper mit intensivem Training umgehen kann. Durch gezieltes Training kannst du deine Laktatschwelle nach oben verschieben, was dir ermöglicht, länger und intensiver zu trainieren, bevor die Ermüdung eintritt. Ein höherer Laktatschwellenwert ist ein Zeichen für eine höhere Ausdauerleistung und kann dir helfen, deine sportlichen Ziele zu erreichen.

4. Tipps für die Vorbereitung

Die richtige Vorbereitung ist ein entscheidender Faktor für den Erfolg in Ausdauersportarten wie Hyrox oder dem Laufen. Neben der physischen Vorbereitung spielen auch mentale Stärke, Ernährung und Zeitmanagement eine wesentliche Rolle. Hier sind einige wichtige Tipps, die dir helfen, optimal vorbereitet in deine Wettkämpfe zu starten:

1. Mentale Vorbereitung

Der Körper folgt dem Geist – diese Weisheit trifft besonders auf den Sport zu. Um bei intensiven Wettkämpfen und langen Trainingseinheiten nicht aufzugeben, ist mentale Stärke unerlässlich. Eine gute mentale Vorbereitung umfasst folgende Aspekte:

- **Visualisierung:** Stell dir den Erfolg vor. Viele Athleten nutzen die Technik der Visualisierung, um sich die Zielerreichung oder das Überwinden schwieriger Phasen im Training und Wettkampf bildlich vorzustellen. Visualisiere dich selbst, wie du stark und fokussiert über die Ziellinie gehst.
- **Achtsamkeit und positive Selbstgespräche:** Im Sport ist es wichtig, sich auf das Positive zu konzentrieren und sich mental selbst zu unterstützen. Vermeide negative Gedanken wie „Ich kann das nicht“ und ersetze sie durch positive Affirmationen wie „Ich bin stark, ich schaffe das“.
- **Routinen aufbauen:** Mentale Stärke wird auch durch die Schaffung von Routinen gefördert. Eine konsequente Pre-Workout-Routine oder Rituale vor dem Wettkampf helfen dabei, sich zu fokussieren und sich auf die bevorstehende Herausforderung mental einzustellen.

2. Zeitmanagement und Trainingsroutine

Ein gut strukturierter Trainingsplan ist der Schlüssel zu deinem Erfolg. Effektives Zeitmanagement hilft dir dabei, das Training in deinen Alltag zu integrieren, ohne dass andere Bereiche deines Lebens leiden.

- **Trainingsplan erstellen:** Plane dein Training im Voraus und setze dir feste Zeiten, in denen du dich ausschließlich deinem Training widmest. Ein durchdachter Trainingsplan hilft dir, motiviert zu bleiben und dich an deine Fortschritte zu erinnern.
- **Prioritäten setzen:** Besonders in stressigen Zeiten ist es wichtig, Prioritäten zu setzen. Anstatt Trainingseinheiten ausfallen zu lassen, passe die Intensität oder Dauer an. Regelmäßigkeit ist entscheidender als die Länge jeder einzelnen Einheit.
- **Erholungsphasen einplanen:** Vergiss nicht, Erholungsphasen einzuplanen. Dein Körper benötigt Zeit, um sich zu regenerieren und aufzubauen. Übertraining kann zu Verletzungen und Burnout führen, daher ist die Balance zwischen Training und Erholung entscheidend.

3. Ernährung vor dem Wettkampf

Was du isst, spielt eine entscheidende Rolle dabei, wie du dich beim Training und im Wettkampf fühlst. Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für Leistung und Regeneration.

- **Carb-Loading:** Insbesondere vor langen Ausdauereinheiten oder Wettkämpfen ist es sinnvoll, die Kohlenhydratspeicher deines Körpers aufzufüllen. Ein paar Tage vor dem

Wettkampf solltest du kohlenhydratreiche Mahlzeiten zu dir nehmen, um die Glykogenspeicher deiner Muskeln zu maximieren.

- Hydratation: Achte darauf, ausreichend Flüssigkeit zu trinken, insbesondere vor intensiven Trainingseinheiten und Wettkämpfen. Dehydrierung kann deine Leistung erheblich beeinträchtigen. Trinke regelmäßig kleine Mengen Wasser oder Elektrolytgetränke.
- Ernährung vor dem Training: Vermeide es, direkt vor dem Training schwer verdauliche Nahrung zu essen. Setze stattdessen auf leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Bananen oder Toast. Du möchtest deinem Körper die nötige Energie geben, ohne ihn zu belasten.

4. Tapering – Die letzte Phase der Vorbereitung

Das sogenannte Tapering ist die letzte Phase deiner Vorbereitung und umfasst die Reduzierung des Trainingsumfangs in den letzten ein bis drei Wochen vor dem Wettkampf. Ziel ist es, dem Körper Zeit zu geben, sich vollständig zu erholen, während du gleichzeitig deine Fitness beibehältst.

- Reduzierung der Intensität: In den letzten Tagen vor dem Wettkampf solltest du die Intensität und das Volumen deines Trainings herunterfahren. Das gibt deinem Körper die Möglichkeit, sich von der harten Trainingsphase zu erholen.
- Leichte Einheiten: Nutze diese Phase, um lockere Trainingseinheiten durchzuführen, die dich aktiv halten, aber nicht überlasten. Diese Einheiten sollten Spaß machen und dich mental auf den Wettkampftag einstimmen.
- Fokussiere dich auf mentale Stärke und Strategie: Tapering ist auch eine Zeit, in der du deine mentale Stärke ausbauen und deine Strategie für den Wettkampftag festlegen kannst. Visualisiere deinen Erfolg und denke daran, was du in den letzten Wochen und Monaten erreicht hast.

HYROX TRAININGSPLÄNE

5. Hyrox Open – 12 Wochen Trainingsplan

Dieser 12-Wochen-Trainingsplan ist speziell darauf ausgelegt, dich optimal auf einen Hyrox-Wettkampf vorzubereiten. Hyrox ist eine Herausforderung, die sowohl deine Ausdauer als auch deine Kraft auf die Probe stellt. Der Plan kombiniert funktionelles Krafttraining, Ausdauertraining, und spezifische Hyrox-Workouts, die dir helfen werden, die verschiedenen Stationen und Laufabschnitte im Wettkampf erfolgreich zu meistern. In den ersten vier Wochen liegt der Fokus auf dem Aufbau einer soliden Fitnessbasis, danach wird die Intensität schrittweise erhöht, um dich auf die maximale Wettkampfleistung vorzubereiten. Das gewählte Gewicht bei den Übungen sollte sich anspruchsvoll anfühlen, jedoch noch mit einer sauberen

Form ausgeführt werden. **1RM (One-Rep Max):** Dies ist das maximale Gewicht, das du für eine Wiederholung sicher bewältigen kannst. Die Prozentangaben geben an, wie schwer das Gewicht im Verhältnis zu deinem 1RM sein sollte. Wenn du dein 1RM nicht kennst, wähle ein Gewicht, das in den letzten ein bis zwei Wiederholungen des Satzes herausfordernd, aber machbar ist.

Jede Woche enthält eine klare Struktur mit Krafttraining, Ausdauerläufen und Hyrox-spezifischen Workouts. Du trainierst 5-6 Tage pro Woche, wobei du gezielt Pausen und aktive Regenerationstage einplanst, um deinen Körper ausreichend zu erholen.

Woche 1-4: Grundlagenaufbau

Ziel: In dieser Phase liegt der Schwerpunkt auf dem Aufbau von Kraft und Ausdauer. Du wirst grundlegende funktionelle Übungen erlernen und deine Basisfitness verbessern, um Verletzungen vorzubeugen und eine Grundlage für die intensiveren Phasen zu schaffen.

| Training | Übungen | Sätze x Wiederholungen | Pausen | Gewichtsempfehlung | Ausführungstipps |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Woche 1 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Krafttraining (Ganzkörper) | Kniebeugen | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehen hinausgehen. |
| | Bankdrücken | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Kontrolliere die Abwärtsbewegung, halte die Ellbogen leicht gebeugt. |
| | Kreuzheben | 3x8 | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-80% deines 1RM | Rücken gerade halten, aus der Hüfte arbeiten. |
| | Klimmzüge | 3x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | Körpergewicht oder mit Zusatzgewicht (5-10 kg) | Ziehe dich mit den Lats hoch, nicht mit den Armen. |
| | Core-Training: Planks (30 Sekunden), Russian Twists (30 Sekunden) | 3x30 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Körpergewicht oder leichte Gewichte (2-5 kg) | Halte bei den Planks eine neutrale Wirbelsäule, bei den Twists achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Dienstag | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Ausdauertraining (Laufen) | 40 Minuten lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig. |
| Mittwoch | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | Burpee Broad Jumps | 4x30 | 60 Sekunden zwischen den Sätzen | Körpergewicht | Explodierte bei den Jumps, lande weich auf den Füßen. |
| | Wall Balls | 4x40 | 60 Sekunden zwischen den Sätzen | 6-9 kg Medizinball | Achte auf die Tiefe der Kniebeuge, wirf den Ball explosiv nach oben. |
| | Rudern (500 Meter) | 4x500 Meter | 2 Minuten zwischen den Sätzen | | Halte eine gleichmäßige Zugtechnik, setze die Beine effektiv ein. |
| Donnerstag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten leichtes Yoga oder Stretching | | | | Fokussiere dich auf tiefe Atemzüge und entspannte Bewegungen. |
| Freitag | | | | | |
| Krafttraining (Oberkörper) | Schulterdrücken | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 50-60% deines 1RM | Drücke kontrolliert nach oben, halte die Schultern stabil. |
| | Bent Over Rows | 3x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Rücken gerade, ziehe die Hantel zur Hüfte, nicht zur Brust. |
| | Dips | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | Körpergewicht oder mit Zusatzgewicht (5-10 kg) | Achte darauf, die Ellbogen nach hinten zu führen, nicht nach außen. |
| | Bizepscurls | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 40-50% deines 1RM | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, kein Schwung. |
| Samstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalltraining) | 400 Meter Sprints | 5x400 Meter | 90 Sekunden zwischen den Intervallen | | Starte kraftvoll, halte eine konstante Geschwindigkeit. |
| Sonntag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | 30 Minuten lockeres Schwimmen oder Radfahren | | | | Halte das Tempo entspannt, fördere die Durchblutung. |

| Woche 2 | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | | | | | |
| Krafttraining (Ganzkörper) | Frontkniebeugen | 3x12 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 50-60% deines 1RM | Halte die Ellbogen hoch, Gewicht auf den Fersen. |
| | Bankdrücken | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Kontrolliere die Abwärtsbewegung, halte die Ellbogen leicht gebeugt. |
| | Kreuzheben | 3x10 | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Rücken gerade halten, aus der Hüfte arbeiten. |
| | Core: Planks, Leg Raises (jeweils 3x30 Sekunden) | 3x30 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Körpergewicht | Planks: Halte eine neutrale Wirbelsäule; Leg Raises: Langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Dienstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 45 Minuten lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig. |
| Mittwoch | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | Wall Balls | 4x40 | 60 Sekunden zwischen den Sätzen | 6-9 kg Medizinball | Achte auf die Tiefe der Kniebeuge, wirf den Ball explosiv nach oben. |
| | Sandbag Lunges | 4x40 | 60 Sekunden zwischen den Sätzen | 15-20 kg Sandbag | Halte den Oberkörper aufrecht, kontrolliere den Schritt. |
| | Rudern (500 Meter) | 4x500 Meter | 2 Minuten zwischen den Sätzen | | Halte eine gleichmäßige Zugtechnik, setze die Beine effektiv ein. |
| Donnerstag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten Mobility-Training (Fokus auf Hüft- und Schulterbeweglichkeit) | | | | Fokussiere dich auf tiefe Atemzüge und langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Freitag | | | | | |
| Krafttraining (Unterkörper) | Deadlifts | 4x10 | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-80% deines 1RM | Rücken gerade halten, aus der Hüfte arbeiten. |

| | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| | Bulgarian Split Squats | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 20-25% deines Körpergewichts pro Hand | Halte das Gleichgewicht, achte auf die Knieausrichtung. |
| | Kettlebell Swings | 3x12 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 16-24 kg Kettlebell | Explosive Hüftbewegung, Rücken gerade halten. |
| Samstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalltraining) | 200 Meter Sprints | 6x200 Meter | 60 Sekunden zwischen den Intervallen | | Starte kraftvoll, halte eine konstante Geschwindigkeit. |
| Sonntag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | 30 Minuten leichtes Radfahren oder Spaziergang | | | | Halte das Tempo entspannt, fördere die Durchblutung. |
| Woche 3 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Krafttraining (Ganzkörper) | Kniebeugen | 4x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehen hinausgehen. |
| | Bankdrücken | 4x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-75% deines 1RM | Kontrolliere die Abwärtsbewegung, halte die Ellbogen leicht gebeugt. |
| | Ausfallschritte mit Kurzhanteln | 4x10 (pro Bein) | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 15-20% deines Körpergewichts pro Hand | Achte auf eine stabile Körpermitte und eine gleichmäßige Schrittgröße. |
| | Core-Training: Russian Twists, Planks | 3x30 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Körpergewicht oder leichte Gewichte (2-5 kg) | Russian Twists: Rotiere kontrolliert, Planks: Halte eine neutrale Wirbelsäule. |
| Dienstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Laufen) | 40 Minuten lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig. |
| Mittwoch | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | Rudern (500 Meter) | 5x500 Meter | 2 Minuten zwischen den Sätzen | | Halte eine gleichmäßige Zugtechnik, setze die Beine effektiv ein. |

| | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| | SkiErg (500 Meter) | 5x500 Meter | 2 Minuten zwischen den Sätzen | | Konzentriere dich auf gleichmäßige Atmung und effizientes Ziehen. |
| | Burpee Broad Jumps | 4x25 | 60 Sekunden zwischen den Sätzen | Körpergewicht | Explodierte bei den Jumps, lande weich auf den Füßen. |
| | Farmers Carry (200 Meter) | 4x200 Meter | 60 Sekunden zwischen den Sätzen | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| Donnerstag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten Yoga oder Mobility-Training | | | | Fokussiere dich auf tiefe Atemzüge und langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Freitag | | | | | |
| Krafttraining (Oberkörper) | Schulterdrücken | 4x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 50-60% deines 1RM | Drücke kontrolliert nach oben, halte die Schultern stabil. |
| | Bent Over Rows | 4x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Rücken gerade, ziehe die Hantel zur Hüfte, nicht zur Brust. |
| | Dips | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | Körpergewicht oder mit Zusatzgewicht (5-10 kg) | Achte darauf, die Ellbogen nach hinten zu führen, nicht nach außen. |
| | Bizepscurls | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 40-50% deines 1RM | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, kein Schwung. |
| Samstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalltraining) | 400 Meter Sprints | 6x400 Meter | 90 Sekunden zwischen den Intervallen | | Starte kraftvoll, halte eine konstante Geschwindigkeit. |
| Sonntag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | 30 Minuten leichtes Schwimmen oder Spaziergang | | | | Halte das Tempo entspannt, fördere die Durchblutung. |
| Woche 4 | | | | | |
| Montag | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Krafttraining (Ganzkörper) | Kniebeugen | 4x12 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehen hinausgehen. |
| | Bankdrücken | 4x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Kontrolliere die Abwärtsbewegung, halte die Ellbogen leicht gebeugt. |
| | Kreuzheben | 3x10 | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Rücken gerade halten, aus der Hüfte arbeiten. |
| | Core: Planks | 3x30 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Körpergewicht | Halte eine neutrale Wirbelsäule, ziehe den Bauchnabel leicht nach innen. |
| Dienstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 45 Minuten lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig. |
| Mittwoch | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | Wall Balls | 5x25 | 60 Sekunden zwischen den Sätzen | 6-9 kg Medizinball | Achte auf die Tiefe der Kniebeuge, wirf den Ball explosiv nach oben. |
| | Sandbag Lunges | 4x25 | 60 Sekunden zwischen den Sätzen | 15-20 kg Sandbag | Halte den Oberkörper aufrecht, kontrolliere den Schritt. |
| | Rudern (500 Meter) | 5x500 Meter | 2 Minuten zwischen den Sätzen | | Halte eine gleichmäßige Zugtechnik, setze die Beine effektiv ein. |
| | SkiErg (500 Meter) | 5x500 Meter | 2 Minuten zwischen den Sätzen | | Konzentriere dich auf gleichmäßige Atmung und effizientes Ziehen. |
| Donnerstag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten leichtes Mobility-Training (Fokus auf Flexibilität) | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, atme tief ein und aus. |
| Freitag | | | | | |
| Krafttraining (Unterkörper) | Deadlifts | 4x12 | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-80% deines 1RM | Rücken gerade halten, aus der Hüfte arbeiten. |

| | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | Bulgarian Split Squats | 4x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 20-25% deines Körpergewichts pro Hand | Halte das Gleichgewicht, achte auf die Knieausrichtung. |
| | Kettlebell Swings | 4x12 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 16-24 kg Kettlebell | Explosive Hüftbewegung, Rücken gerade halten. |
| Samstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalltraining) | 200 Meter Sprints | 7x200 Meter | 60 Sekunden zwischen den Intervallen | | Starte kraftvoll, halte eine konstante Geschwindigkeit. |
| Sonntag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | 30 Minuten leichtes Schwimmen oder lockeres Radfahren | | | | Halte das Tempo entspannt, fördere die Durchblutung. |

Woche 5-8: Leistungssteigerung

In den Wochen 5 bis 8 erhöht sich die Intensität deines Trainings deutlich. Der Fokus liegt auf der Steigerung deiner Leistungsfähigkeit, sowohl in puncto Kraft als auch Ausdauer. In diesen Wochen wirst du schwerere Gewichte bewegen, intensivere Intervallläufe absolvieren und die Komplexität der Übungen erhöhen. Außerdem wirst du beginnen, das Wettkampfszenario intensiver zu simulieren, um dich gezielt auf die Hyrox-Herausforderungen vorzubereiten.

| | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Woche 5 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Krafttraining (Ganzkörper) | Frontkniebeugen | 4x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Halte die Ellbogen hoch, Gewicht auf den Fersen. |
| | Kreuzheben | 4x6 | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-80% deines 1RM | Rücken gerade halten, aus der Hüfte arbeiten. |
| | Bankdrücken | 3x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-75% deines 1RM | Kontrolliere die Abwärtsbewegung, halte die Ellbogen leicht gebeugt. |
| | Ausfallschritte mit Kurzhanteln | 3x10 (pro Bein) | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 15-20% deines Körpergewichts pro Hand | Achte auf eine stabile Körpermitte und gleichmäßige Schrittgröße. |

| | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|---------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| | Planks (Core-Training) | 3x45 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Körpergewicht | Halte eine neutrale Wirbelsäule, ziehe den Bauchnabel leicht nach innen. |
| Dienstag | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | SkiErg | 5x500 Meter | 90 Sekunden Pause | | Halte eine konstante Geschwindigkeit, achte auf gleichmäßiges Ziehen. |
| | Sandbag Lunges | 4x25 Schritte | 60 Sekunden zwischen den Sätzen | 15-20 kg Sandbag | Halte den Oberkörper aufrecht, kontrolliere den Schritt. |
| | Farmers Carry | 5x100 Meter | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| Mittwoch | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 60 Minuten lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig. |
| Donnerstag | | | | | |
| Krafttraining (Unterkörper) | Deadlifts | 4x8 | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-80% deines 1RM | Rücken gerade halten, aus der Hüfte arbeiten. |
| | Bulgarian Split Squats | 4x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 20-25% deines Körpergewichts pro Hand | Halte das Gleichgewicht, achte auf die Knieausrichtung. |
| | Box Jumps | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | Körpergewicht | Springe explosiv, lande weich auf beiden Füßen. |
| | Kettlebell Swings | 3x15 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 16-24 kg Kettlebell | Explosive Hüftbewegung, Rücken gerade halten. |
| Freitag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten Yoga oder Mobility-Übungen | | | | Konzentriere dich auf tiefe Atmung und langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Samstag | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Hyrox-Simulation (75% Intensität) | 1000 Meter Lauf | 1000 Meter | 90-120 Sekunden zwischen den Zyklen | | Laufe in einem moderaten, gleichmäßigen Tempo. |
| | SkiErg | 500 Meter | 90 Sekunden Pause nach der Übung | | Halte eine konstante Geschwindigkeit, achte auf gleichmäßiges Ziehen. |
| | Farmers Carry | 100 Meter | 90 Sekunden Pause nach der Übung | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Halte eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| | Wall Balls | 15 Wiederholungen | 60 Sekunden Pause nach der Übung | 6-9 kg Medizinball | Achte auf die Tiefe der Kniebeuge, werfe den Ball explosiv nach oben. |
| Wichtig: | Ablauf des Zyklus: 1000 Meter Lauf: Beginne jeden Zyklus mit einem moderaten Lauf. 500 Meter SkiErg: Führe als erste Station 500 Meter auf dem SkiErg durch. 100 Meter Farmers Carry: Führe danach den Farmers Carry mit schwerem Gewicht aus. 15 Wall Balls: Schließe den Zyklus mit 15 Wiederholungen der Wall Balls ab. Wiederhole diesen kompletten Zyklus 4 Mal. Achte darauf, zwischen den Zyklen 90-120 Sekunden Pause zu machen, um die Intensität zu kontrollieren. | | | | |
| Sonntag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | 30 Minuten lockeres Schwimmen oder Radfahren | | | | Halte das Tempo entspannt, fördere die Durchblutung. |
| Woche 6 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Krafttraining (Ganzkörper) | Kniebeugen | 4x6 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-80% deines 1RM | Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehen hinausgehen. |
| | Bankdrücken | 4x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-75% deines 1RM | Kontrolliere die Abwärtsbewegung, halte die Ellbogen leicht gebeugt. |
| | Ausfallschritte mit Kurzhanteln | 4x8 (pro Bein) | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 15-20% deines Körpergewichts pro Hand | Halte den Oberkörper aufrecht und kontrolliere die Schrittgröße. |
| | Planks (Core) | 3x45 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Körpergewicht | Halte eine neutrale Wirbelsäule, ziehe den Bauchnabel leicht nach innen. |

| | | | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Leg Raises (Core) | 3x45 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Körpergewicht | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, halte die Beine gestreckt. |
| Dienstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalltraining) | 800 Meter Sprints | 5x800 Meter | 2 Minuten Pause zwischen den Läufen | | Starte kraftvoll, halte eine konstante Geschwindigkeit und fokussiere auf gleichmäßiges Atmen. |
| Mittwoch | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | SkiErg | 5x500 Meter | 90 Sekunden Pause | | Halte eine konstante Geschwindigkeit, achte auf gleichmäßiges Ziehen. |
| | Sandbag Lunges | 4x30 Schritte | 60 Sekunden zwischen den Sätzen | 15-20 kg Sandbag | Halte den Oberkörper aufrecht, kontrolliere den Schritt. |
| | Farmers Carry | 5x100 Meter | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| Donnerstag | | | | | |
| Krafttraining (Oberkörper) | Schulterdrücken | 4x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Drücke kontrolliert nach oben, halte die Schultern stabil. |
| | Bent Over Rows | 4x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Halte den Rücken gerade, ziehe die Hantel zur Hüfte, nicht zur Brust. |
| | Weighted Pull-Ups | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | Körpergewicht + Zusatzgewicht (5-10 kg) | Ziehe dich kontrolliert nach oben, achte darauf, dass der Körper stabil bleibt. |
| | Dips | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | Körpergewicht oder Zusatzgewicht (5-10 kg) | Achte darauf, die Ellbogen nach hinten zu führen, nicht nach außen. |
| Freitag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten leichtes Stretching oder Mobility-Übungen (Hüften und Schultern) | | | | Konzentriere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen und tiefe Atmung. |

| Samstag | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hyrox-Simulation (75% Intensität) | 1000 Meter Lauf | 1000 Meter | 90-120 Sekunden zwischen den Zyklen | | Laufe in einem moderaten, gleichmäßigen Tempo. |
| | SkiErg | 500 Meter | 90 Sekunden Pause nach der Übung | | Halte eine konstante Geschwindigkeit, achte auf gleichmäßiges Ziehen. |
| | Farmers Carry | 100 Meter | 90 Sekunden Pause nach der Übung | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Halte eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| | Wall Balls | 15 Wiederholungen | 60 Sekunden Pause nach der Übung | 6-9 kg Medizinball | Achte auf die Tiefe der Kniebeuge, werfe den Ball explosiv nach oben. |
| Wichtig: | Ablauf des Zyklus: 1000 Meter Lauf: Beginne jeden Zyklus mit einem moderaten Lauf. 500 Meter SkiErg: Führe als erste Station 500 Meter auf dem SkiErg durch. 100 Meter Farmers Carry: Führe danach den Farmers Carry mit schwerem Gewicht aus. 15 Wall Balls: Schließe den Zyklus mit 15 Wiederholungen der Wall Balls ab. Wiederhole diesen kompletten Zyklus 4 Mal. Achte darauf, zwischen den Zyklen 90-120 Sekunden Pause zu machen, um die Intensität zu kontrollieren. | | | | |
| Sonntag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | 30 Minuten lockeres Radfahren oder Spaziergang | | | | Halte das Tempo entspannt, fördere die Durchblutung und achte auf eine gleichmäßige Atmung. |
| Woche 7 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Krafttraining (Ganzkörper) | Frontkniebeugen | 4x6 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-80% deines 1RM | Halte die Ellbogen hoch, Gewicht auf den Fersen. |
| | Kreuzheben | 4x6 | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-80% deines 1RM | Rücken gerade halten, aus der Hüfte arbeiten. |
| | Bankdrücken | 4x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-75% deines 1RM | Kontrolliere die Abwärtsbewegung, halte die Ellbogen leicht gebeugt. |
| | Planks (Core) | 3x45 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Körpergewicht | Halte eine neutrale Wirbelsäule, ziehe den Bauchnabel leicht nach innen. |

| | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|---------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Russian Twists (Core) | 3x45 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Körpergewicht oder 2-5 kg Zusatzgewicht | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, achte auf stabile Rumpfrotation. |
| Dienstag | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | SkiErg | 4x500 Meter | 90 Sekunden Pause | | Halte eine konstante Geschwindigkeit, achte auf gleichmäßiges Ziehen. |
| | Sandbag Lunges | 4x20 Schritte | 60 Sekunden zwischen den Sätzen | 15-20 kg Sandbag | Halte den Oberkörper aufrecht, kontrolliere den Schritt. |
| | Sled Push | 4x25 Meter | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | 100-150 kg (je nach Geschlecht) | Halte den Rücken gerade, schiebe explosiv mit den Beinen. |
| | Sled Pull | 4x25 Meter | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | 75-125 kg (je nach Geschlecht) | Ziehe den Schlitten rückwärts, bleibe stabil und kontrolliert. |
| | Farmers Carry | 4x200 Meter | 90 Sekunden Pause | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| Mittwoch | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 60 Minuten lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Donnerstag | | | | | |
| Krafttraining (Oberkörper) | Schulterdrücken | 4x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Drücke kontrolliert nach oben, halte die Schultern stabil. |
| | Bent Over Rows | 4x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Halte den Rücken gerade, ziehe die Hantel zur Hüfte, nicht zur Brust. |
| | Weighted Pull-Ups | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | Körpergewicht + Zusatzgewicht (5-10 kg) | Ziehe dich kontrolliert nach oben, achte darauf, dass der Körper stabil bleibt. |

| | | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Bizepscurls | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 40-50% deines 1RM | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, vermeide Schwung. |
| Freitag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten Yoga oder Mobility-Training für Flexibilität und Erholung | | | | Konzentriere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen und tiefe Atmung. Achte besonders auf Hüften und Schultern. |
| Samstag | | | | | |
| Hyrox-Simulation (80% Intensität) | 1000 Meter Lauf | 1000 Meter | | | Laufe in einem moderaten, gleichmäßigen Tempo. |
| | SkiErg | 500 Meter | | | Halte eine konstante Geschwindigkeit, achte auf gleichmäßiges Ziehen. |
| | Farmers Carry | 100 Meter | | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| | Sled Push | 25 Meter | | 100-150 kg (je nach Geschlecht) | Schiebe explosiv mit den Beinen, Rücken gerade halten. |
| | Sled Pull | 25 Meter | | 75-125 kg (je nach Geschlecht) | Ziehe den Schlitten rückwärts, bleibe stabil und kontrolliert. |
| | Wall Balls | 30 Wiederholungen | | 6-9 kg Medizinball | Achte auf die Tiefe der Kniebeuge, werfe den Ball explosiv nach oben. |
| Wichtig: | Ablauf des Zyklus: 1000 Meter Lauf: Beginne jeden Zyklus mit einem moderaten Lauf. 500 Meter SkiErg: Führe als erste Station 500 Meter auf dem SkiErg durch. 100 Meter Farmers Carry: Führe danach den Farmers Carry mit schwerem Gewicht aus. Sled Push und Pull: Schiebe den Schlitten 25 Meter, ziehe ihn dann 25 Meter rückwärts. 15 Wall Balls: Schließe den Zyklus mit 15 Wiederholungen der Wall Balls ab. Wiederhole diesen Zyklus 4 Mal. Achte darauf, zwischen den Zyklen 90-120 Sekunden Pause zu machen, um die Intensität zu kontrollieren. | | | | |
| Sonntag | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erholung / Aktive Regeneration | 30 Minuten lockeres Schwimmen oder Radfahren | | | | Halte das Tempo entspannt, fördere die Durchblutung und achte auf gleichmäßige Atmung. |
| Woche 8 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Krafttraining (Ganzkörper) | Kniebeugen | 4x6 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-80% deines 1RM | Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehen hinausgehen. |
| | Kreuzheben | 4x6 | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-80% deines 1RM | Rücken gerade halten, aus der Hüfte arbeiten. |
| | Bankdrücken | 4x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-75% deines 1RM | Kontrolliere die Abwärtsbewegung, halte die Ellbogen leicht gebeugt. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Körpergewicht | Halte eine neutrale Wirbelsäule, ziehe den Bauchnabel leicht nach innen. |
| | Leg Raises (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Körpergewicht | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, halte die Beine gestreckt. |
| Dienstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalltraining) | 800 Meter Sprints | 6x800 Meter | 2 Minuten Pause zwischen den Läufen | | Starte kraftvoll, halte eine konstante Geschwindigkeit und fokussiere auf gleichmäßiges Atmen. |
| Mittwoch | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | SkiErg | 5x500 Meter | 90 Sekunden Pause | - | Halte eine konstante Geschwindigkeit, achte auf gleichmäßiges Ziehen. |
| | Sandbag Lunges | 4x25 Schritte | 60 Sekunden zwischen den Sätzen | 15-20 kg Sandbag | Halte den Oberkörper aufrecht, kontrolliere den Schritt. |
| | Farmers Carry | 4x200 Meter | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |

| Donnerstag | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|------------|------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Krafttraining (Oberkörper) | Schulterdrücken | 4x6 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Drücke kontrolliert nach oben, halte die Schultern stabil. |
| | Weighted Pull-Ups | 4x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | Körpergewicht + Zusatzgewicht (5-10 kg) | Ziehe dich kontrolliert nach oben, achte darauf, dass der Körper stabil bleibt. |
| | Bent Over Rows | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Halte den Rücken gerade, ziehe die Hantel zur Hüfte, nicht zur Brust. |
| | Bizepscurls | 3x10 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 40-50% deines 1RM | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, vermeide Schwung. |
| Freitag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten Stretching, Yoga oder Mobility-Übungen | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen. Achte besonders auf Flexibilität und Erholung der Hüften und Schultern. |
| Samstag | | | | | |
| Hyrox-Simulation (90% Intensität) | 1000 Meter Lauf | 1000 Meter | | | Laufe in einem gleichmäßigen, kontrollierten Tempo, 90% deiner Maximalleistung. |
| | SkiErg | 500 Meter | | | Halte eine konstante Geschwindigkeit, achte auf gleichmäßiges Ziehen. |
| | Farmers Carry | 100 Meter | | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| | Sled Push | 25 Meter | | 100-150 kg (je nach Geschlecht) | Schiebe explosiv mit den Beinen, Rücken gerade halten. |
| | Sled Pull | 25 Meter | | 75-125 kg (je nach Geschlecht) | Ziehe den Schlitten rückwärts, bleibe stabil und kontrolliert. |

| | | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Wall Balls | 30 Wiederholungen | | 6-9 kg Medizinball | Achte auf die Tiefe der Kniebeuge, wirf den Ball explosiv nach oben. |
| Wichtig: | Ablauf des Zyklus: 1000 Meter Lauf: Beginne jeden Zyklus mit einem moderaten Lauf. 500 Meter SkiErg: Führe als erste Station 500 Meter auf dem SkiErg durch. 100 Meter Farmers Carry: Führe danach den Farmers Carry mit schwerem Gewicht aus. Sled Push und Pull: Schiebe den Schlitten 25 Meter, ziehe ihn dann 25 Meter rückwärts. 15 Wall Balls: Schließe den Zyklus mit 15 Wiederholungen der Wall Balls ab. Wiederhole diesen Zyklus 4 Mal. Achte darauf, zwischen den Zyklen 90-120 Sekunden Pause zu machen. | | | | |
| Sonntag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | 30 Minuten leichtes Schwimmen oder Radfahren | | | | Halte das Tempo entspannt, fördere die Durchblutung und achte auf eine gleichmäßige Atmung. |

Woche 9-12: Wettkampfvorbereitung

In den letzten vier Wochen des Hyrox-Trainingsplans konzentrieren wir uns auf die Feinabstimmung deiner Leistung und Erholung. Diese Phase ist entscheidend, um sicherzustellen, dass du in Topform bist und am Wettkampftag dein volles Potenzial ausschöpfen kannst. Hier setzen wir auf das sogenannte Tapering, bei dem die Trainingsintensität allmählich reduziert wird, damit dein Körper sich vollständig erholen kann, während deine Fitness beibehalten wird.

| | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------|------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------|
| Woche 9 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Hyrox-Simulation (90% Intensität) | 1000 Meter Laufen | 1000 Meter | | | Laufe in einem gleichmäßigen Tempo, bei 90% deiner maximalen Anstrengung. |

| | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | SkiErg | 1000 Meter | | | Halte eine konstante Geschwindigkeit, konzentriere dich auf effizientes Ziehen. |
| | Sandbag Lunges | 2x20 Schritte | | 15-20 kg Sandbag | Halte den Oberkörper aufrecht, kontrolliere den Schritt. |
| | Rudern | 1000 Meter | | | Achte auf gleichmäßiges Ziehen und effiziente Beinbewegungen. |
| | Farmers Carry | 200 Meter | | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| | Burpee Broad Jumps | 4x25 Meter | | Körpergewicht | Springe explosiv nach vorne, lande sanft auf den Füßen. |
| | Wall Balls | 75 Wiederholungen | | 6-9 kg Medizinball | Achte auf die Tiefe der Kniebeuge, wirf den Ball explosiv nach oben. |
| Wichtig: | Starte mit einem 1000 Meter Lauf. Führe den 1000 Meter SkiErg durch. Wechsle zu 2x20 Sandbag Lunges. Setze fort mit 1000 Meter Rudern. Führe den 200 Meter Farmers Carry aus. Wechsle zu 4x25 Meter Burpee Broad Jumps. Schließe die Simulation mit 75 Wall Balls ab. Versuche alles ohne Pause zu absolvieren | | | | |
| Dienstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Tempo-lauf) | 1000 Meter Läufe (Zone 3-4) | 4x1000 Meter | 2 Minuten Pause zwischen den Intervallen | | Laufe in Zone 3-4 (mittlere Intensität). Konzentriere dich auf eine gleichmäßige Atmung und das Halten einer konstanten Geschwindigkeit. |

| Mittwoch | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Krafttraining (Oberkörper) | Schulterdrücken | 3x6 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Drücke kontrolliert nach oben, halte die Schultern stabil. |
| | Bent Over Rows | 3x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Halte den Rücken gerade, ziehe die Hantel zur Hüfte, nicht zur Brust. |
| | Weighted Pull-Ups | 3x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | Körpergewicht + Zusatzgewicht (5-10 kg) | Ziehe dich kontrolliert nach oben, achte darauf, dass der Körper stabil bleibt. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Körpergewicht | Halte eine neutrale Wirbelsäule, ziehe den Bauchnabel leicht nach innen. |
| Donnerstag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten leichtes Stretching oder Mobility-Training | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen. Achte besonders auf Flexibilität und Erholung der Hüften und Schultern. |
| Freitag | | | | | |
| Hyrox-Simulation (95% Intensität) | 700 Meter Lauf | 700 Meter | | | Laufe bei 95% deiner Intensität, kontrolliere dein Tempo. |
| | SkiErg | 1000 Meter | | | Halte eine konstante Geschwindigkeit, fokussiere auf effizientes Ziehen. |
| | Sled Push | 50 Meter | | 100-150 kg (je nach Geschlecht) | Schiebe explosiv mit den Beinen, halte den Rücken gerade. |

| | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Sled Pull | 50 Meter | | 75-125 kg (je nach Geschlecht) | Ziehe den Schlitten rückwärts, bleibe stabil und kontrolliert. |
| | Burpee Broad Jumps | 80 Meter | | Körpergewicht | Springe explosiv nach vorne, lande sanft auf den Füßen. |
| | Rudern | 1000 Meter | | | Achte auf gleichmäßiges Ziehen und effiziente Beinbewegungen. |
| | Farmers Carry | 200 Meter | | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| | Sandbag Lunges | 100 Meter | | 15-20 kg Sandbag | Halte den Oberkörper aufrecht, kontrolliere den Schritt. |
| | Wall Balls | 100 Wiederholungen | | 6-9 kg Medizinball | Achte auf die Tiefe der Kniebeuge, werfe den Ball explosiv nach oben. |
| Wichtig: | Ablauf des Zyklus: 700 Meter Lauf zum Start. Führe den 1000 Meter SkiErg durch, gefolgt von 700 Meter Laufen. Sled Push über 50 Meter (100-150 kg je nach Geschlecht), danach 700 Meter Laufen. Sled Pull über 50 Meter (75-125 kg je nach Geschlecht), danach 700 Meter Laufen. 80 Meter Burpee Broad Jumps, dann 700 Meter Laufen. 1000 Meter Rudern, danach 700 Meter Laufen. 200 Meter Farmers Carry, gefolgt von 700 Meter Laufen. 100 Meter Sandbag Lunges, danach 700 Meter Laufen. 100 Wall Balls Versuche alles ohne Pause zu absolvieren. | | | | |
| Samstag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | | | | | Halte das Tempo entspannt, konzentriere dich auf gleichmäßiges Atmen, um die Durchblutung und Erholung zu fördern. |
| Sonntag | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30-45 Minuten lockeres Rad- fahren oder Schwimmen (Zone 1) | | | | | Halte das Tempo entspannt, fördere die Durchblutung und achte auf eine gleichmäßige At- mung. Bleibe in Zone 1, um die Re- generation zu för- dern. |
| Woche 10 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Krafttraining (Ganzkörper) | Frontkniebeugen | 3x8 | 60-90 Sekun- den zwischen den Sätzen | 70-80% deines 1RM | Halte die Ellbogen hoch, Gewicht auf den Fersen. |
| | Kreuzheben | 3x6 | 90 Sekunden zwischen den Sätzen | 70-80% deines 1RM | Rücken gerade hal- ten, aus der Hüfte arbeiten. |
| | Bankdrücken | 3x8 | 60-90 Sekun- den zwischen den Sätzen | 70-75% deines 1RM | Kontrolliere die Ab- wärtsbewegung, halte die Ellbogen leicht gebeugt. |
| | Russian Twists (Core) | 3x60 Sekun- den | 30 Sekunden Pause zwi- schen den Übungen | Körpergewicht oder 2-5 kg Zu- satzgewicht | Führe die Bewegung langsam und kon- trolliert aus, achte auf stabile Rumpfro- tation. |
| Dienstag | | | | | |
| Ausdauertrai- ning (Intervall- training) | 800 Meter Läufe (Zone 3-4) | 5x800 Meter | 2 Minuten Pause zwi- schen den In- tervallen | | Laufe in Zone 3-4 (mittlere Intensität). Konzentriere dich auf eine gleichmä- ßige Atmung und das Halten einer konstanten Ge- schwindigkeit. |
| Mittwoch | | | | | |
| Hyrox-Spezifi- sches Training | Sled Push (25 Me- ter) | | | | 100-150 kg (je nach Geschlecht) |
| | SkiErg (500 Meter) | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Sled Pull (25 Meter) | | | | 75-125 kg (je nach Geschlecht) |
| | Rudern (500 Meter) | | | | |
| | Sandbag Lunges (20 Schritte) | | | | 15-20 kg Sandbag |
| | Wall Balls (20 Wdh.) | | | | 6-9 kg Medizinball |
| Wichtig: | <p>Ablauf des Trainings:</p> <p>Block 1 (Sled Push/SkiErg): Führe zuerst den Sled Push durch (25 Meter), gefolgt von SkiErg (500 Meter). Nach Abschluss beider Übungen machst du 90 Sekunden Pause. Wiederhole diesen Supersatz 4 Mal.</p> <p>Block 2 (Sled Pull/Rudern): Beginne mit Sled Pull (25 Meter), gefolgt von Rudern (500 Meter). Mache ebenfalls 90 Sekunden Pause nach jeder Wiederholung und wiederhole diesen Supersatz 4 Mal.</p> <p>Block 3 (Sandbag Lunges/Wall Balls): Führe Sandbag Lunges (20 Schritte) durch, gefolgt von Wall Balls (20 Wiederholungen). Wiederhole diesen Supersatz 4 Mal, mit 90 Sekunden Pause nach jedem Satz.</p> | | | | |
| Donnerstag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten Yoga oder Mobility-Training | | | | Konzentriere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen und atme tief, um Flexibilität und Erholung zu fördern. Fokussiere besonders auf Hüften und Schultern. |
| Freitag | | | | | |
| Hyrox-Simulation (95% Intensität) | 700 Meter Lauf | 700 Meter | | | Laufe bei 95% deiner Intensität, kontrolliere dein Tempo. |
| | SkiErg | 1000 Meter | | | Halte eine konstante Geschwindigkeit, fokussiere auf effizientes Ziehen. |
| | Sled Push | 50 Meter | | 100-150 kg (je nach Geschlecht) | Schiebe explosiv mit den Beinen, halte den Rücken gerade. |

| | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Sled Pull | 50 Meter | | 75-125 kg (je nach Geschlecht) | Ziehe den Schlitten rückwärts, bleibe stabil und kontrolliert. |
| | Burpee Broad Jumps | 80 Meter | | Körpergewicht | Springe explosiv nach vorne, lande sanft auf den Füßen. |
| | Rudern | 1000 Meter | | | Achte auf gleichmäßiges Ziehen und effiziente Beinbewegungen. |
| | Farmers Carry | 200 Meter | | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| | Sandbag Lunges | 100 Meter | | 15-20 kg Sandbag | Halte den Oberkörper aufrecht, kontrolliere den Schritt. |
| | Wall Balls | 100 Wiederholungen | | 6-9 kg Medizinball | Achte auf die Tiefe der Kniebeuge, werfe den Ball explosiv nach oben. |
| Wichtig: | Ablauf des Zyklus: 700 Meter Lauf zum Start. Führe den 1000 Meter SkiErg durch, gefolgt von 700 Meter Laufen. Sled Push über 50 Meter (100-150 kg je nach Geschlecht), danach 700 Meter Laufen. Sled Pull über 50 Meter (75-125 kg je nach Geschlecht), danach 700 Meter Laufen. 80 Meter Burpee Broad Jumps, dann 700 Meter Laufen. 1000 Meter Rudern, danach 700 Meter Laufen. 200 Meter Farmers Carry, gefolgt von 700 Meter Laufen. 100 Meter Sandbag Lunges, danach 700 Meter Laufen. 100 Wall Balls Versuche alles ohne Pause zu absolvieren. | | | | |
| Samstag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | | | | | Halte das Tempo entspannt, fördere die Durchblutung und konzentriere dich auf gleichmäßiges Atmen. Nutze diese Zeit zur Regeneration und aktiven Erholung. |

| Sonntag | | | | | |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|--|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 Minuten lockeres Schwimmen oder leichtes Laufen (Zone 1) | | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 1, laufe oder schwimme in einem entspannten Tempo, um die Regeneration zu fördern. Achte auf eine gleichmäßige Atmung und eine lockere Haltung. |
| Woche 11 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Hyrox-Simulation (95% Intensität) | 500 Meter Lauf | 500 Meter | | | Laufe bei 95% deiner Intensität, kontrolliere dein Tempo. |
| | SkiErg | 700 Meter | | | Halte eine konstante Geschwindigkeit, fokussiere auf effizientes Ziehen. |
| | Sled Push | 50 Meter | | 100-150 kg (je nach Geschlecht) | Schiebe explosiv mit den Beinen, halte den Rücken gerade. |
| | Sled Pull | 50 Meter | | 75-125 kg (je nach Geschlecht) | Ziehe den Schlitten rückwärts, bleibe stabil und kontrolliert. |
| | Burpee Broad Jumps | 80 Meter | | Körpergewicht | Springe explosiv nach vorne, lande sanft auf den Füßen. |
| | Rudern | 700 Meter | | | Achte auf gleichmäßiges Ziehen und effiziente Beinbewegungen. |
| | Farmers Carry | 200 Meter | | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |

| | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Sandbag Lunges | 100 Meter | | 15-20 kg Sandbag | Halte den Oberkörper aufrecht, kontrolliere den Schritt. |
| | Wall Balls | 100 Wiederholungen | | 6-9 kg Medizinball | Achte auf die Tiefe der Kniebeuge, werfe den Ball explosiv nach oben. |
| Wichtig: | Ablauf des Zyklus: 500 Meter Lauf zum Start. Führe den 700 Meter SkiErg durch, gefolgt von 500 Meter Laufen. Sled Push über 50 Meter (100-150 kg je nach Geschlecht), danach 500 Meter Laufen. Sled Pull über 50 Meter (75-125 kg je nach Geschlecht), danach 500 Meter Laufen. 80 Meter Burpee Broad Jumps, dann 500 Meter Laufen. 700 Meter Rudern, danach 500 Meter Laufen. 200 Meter Farmers Carry, gefolgt von 500 Meter Laufen. 100 Meter Sandbag Lunges, danach 500 Meter Laufen. 100 Wall Balls Versuche alles ohne Pause zu absolvieren. | | | | |
| Dienstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Tempo-lauf) | 1000 Meter Läufe (Zone 3) | 4x1000 Meter | 3 Minuten Pause zwischen den Läufen | | Laufe in Zone 3 (mittlere Intensität). Konzentriere dich auf eine gleichmäßige Atmung und das Halten einer konstanten Geschwindigkeit. |
| Mittwoch | | | | | |
| Krafttraining (Oberkörper) | Schulterdrücken | 3x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Drücke kontrolliert nach oben, halte die Schultern stabil. |
| | Bent Over Rows | 3x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | 60-70% deines 1RM | Halte den Rücken gerade, ziehe die Hantel zur Hüfte, nicht zur Brust. |
| | Weighted Pull-Ups | 3x8 | 60-90 Sekunden zwischen den Sätzen | Körpergewicht + Zusatzgewicht (5-10 kg) | Ziehe dich kontrolliert nach oben, achte darauf, dass der Körper stabil bleibt. |

| | | | | | |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Körpergewicht | Halte eine neutrale Wirbelsäule, ziehe den Bauchnabel leicht nach innen. |
| Donnerstag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten Stretching oder Mobility-Training | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, insbesondere für Hüften und Schultern. Achte auf tiefes Atmen, um die Flexibilität und Erholung zu fördern. |
| Freitag | | | | | |
| Leichte Hyrox-Simulation (75% Intensität) | 700 Meter Lauf | 700 Meter | | | Laufe bei 95% deiner Intensität, kontrolliere dein Tempo. |
| | SkiErg | 1000 Meter | | | Halte eine konstante Geschwindigkeit, fokussiere auf effizientes Ziehen. |
| | Sled Push | 50 Meter | | 100-150 kg (je nach Geschlecht) | Schiebe explosiv mit den Beinen, halte den Rücken gerade. |
| | Sled Pull | 50 Meter | | 75-125 kg (je nach Geschlecht) | Ziehe den Schlitten rückwärts, bleibe stabil und kontrolliert. |
| | Burpee Broad Jumps | 80 Meter | | Körpergewicht | Springe explosiv nach vorne, lande sanft auf den Füßen. |
| | Rudern | 1000 Meter | | | Achte auf gleichmäßiges Ziehen und effiziente Beinbewegungen. |

| | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Farmers Carry | 200 Meter | | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| | Sandbag Lunges | 100 Meter | | 15-20 kg Sandbag | Halte den Oberkörper aufrecht, kontrolliere den Schritt. |
| | Wall Balls | 100 Wiederholungen | | 6-9 kg Medizinball | Achte auf die Tiefe der Kniebeuge, werfe den Ball explosiv nach oben. |
| Wichtig: | Ablauf des Zyklus: 700 Meter Lauf zum Start. Führe den 1000 Meter SkiErg durch, gefolgt von 700 Meter Laufen. Sled Push über 50 Meter (100-150 kg je nach Geschlecht), danach 700 Meter Laufen. Sled Pull über 50 Meter (75-125 kg je nach Geschlecht), danach 700 Meter Laufen. 80 Meter Burpee Broad Jumps, dann 700 Meter Laufen. 1000 Meter Rudern, danach 700 Meter Laufen. 200 Meter Farmers Carry, gefolgt von 700 Meter Laufen. 100 Meter Sandbag Lunges, danach 700 Meter Laufen. 100 Wall Balls Versuche alles ohne Pause zu absolvieren. | | | | |
| Samstag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | 30 Minuten leichtes Radfahren oder Spaziergang | | | | Halte das Tempo entspannt, fördere die Durchblutung und konzentriere dich auf gleichmäßiges Atmen. Nutze diese Zeit zur Regeneration und aktiven Erholung. |
| Sonntag | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|--|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20-30 Minuten leichtes Schwimmen oder Spazier- gang (Zone 1) | | | | | Halte die Herzfre- quenz in Zone 1. Achte auf ein ent- spanntes Tempo, um die Regenera- tion zu fördern. Kon- zentriere dich auf eine lockere Haltung und gleichmäßiges Atmen. |
| Woche 12 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Leichte Hyrox- Simulation (70% Intensi- tät) | 700 Meter Lauf | 700 Meter | | | Laufe bei 95% dei- ner Intensität, kon- trolliere dein Tempo. |
| | SkiErg | 1000 Meter | | | Halte eine konstante Geschwindigkeit, fo- kussiere auf effizien- tes Ziehen. |
| | Sled Push | 50 Meter | | 100-150 kg (je nach Ge- schlecht) | Schiebe explosiv mit den Beinen, halte den Rücken gerade. |
| | Sled Pull | 50 Meter | | 75-125 kg (je nach Ge- schlecht) | Ziehe den Schlitten rückwärts, bleibe stabil und kontrol- liert. |
| | Burpee Broad Jumps | 80 Meter | | Körpergewicht | Springe explosiv nach vorne, lande sanft auf den Füßen. |
| | Rudern | 1000 Meter | | | Achte auf gleichmä- ßiges Ziehen und ef- fiziente Beinbewe- gungen. |
| | Farmers Carry | 200 Meter | | Schweres Ge- wicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine auf- rechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |

| | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Sandbag Lunges | 100 Meter | | 15-20 kg Sandbag | Halte den Oberkörper aufrecht, kontrolliere den Schritt. |
| | Wall Balls | 100 Wiederholungen | | 6-9 kg Medizinball | Achte auf die Tiefe der Kniebeuge, werfe den Ball explosiv nach oben. |
| Wichtig: | Ablauf des Zyklus: 700 Meter Lauf zum Start. Führe den 1000 Meter SkiErg durch, gefolgt von 700 Meter Laufen. Sled Push über 50 Meter (100-150 kg je nach Geschlecht), danach 700 Meter Laufen. Sled Pull über 50 Meter (75-125 kg je nach Geschlecht), danach 700 Meter Laufen. 80 Meter Burpee Broad Jumps, dann 700 Meter Laufen. 1000 Meter Rudern, danach 700 Meter Laufen. 200 Meter Farmers Carry, gefolgt von 700 Meter Laufen. 100 Meter Sandbag Lunges, danach 700 Meter Laufen. 100 Wall Balls Versuche alles ohne Pause zu absolvieren. | | | | |
| Dienstag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten leichtes Stretching und Mobility-Übungen | | | | Konzentriere dich auf entspannte, langsame Bewegungen. Fokussiere dich auf Bereiche wie Hüften und Schultern, um Spannungen zu lösen. Achte auf gleichmäßiges, tiefes Atmen. |
| Mittwoch | | | | | |
| Leichtes Ausdauertraining | 20 Minuten lockeres Joggen (Zone 1-2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 1-2, laufe in einem entspannten Tempo. Achte auf eine lockere Haltung und gleichmäßiges Atmen, um die Regeneration zu unterstützen. |
| Donnerstag | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erholung | Volle Ruhe, mentales Fokussieren auf den Wettkampftag | | | | Nutze den Tag, um dich mental auf den bevorstehenden Wettkampf zu konzentrieren. Achte darauf, dich zu entspannen und Stress zu vermeiden. |
| Freitag | | | | | |
| Leichtes Training | 10-15 Minuten lockeres Laufen oder Radfahren | | | | Halte das Tempo leicht und entspannt, um die Muskeln zu aktivieren, aber ohne Erschöpfung. Achte auf eine lockere Haltung und gleichmäßiges Atmen. |
| Samstag | | | | | |
| Ruhetag | Volle Erholung, Fokus auf Kohlenhydratzufuhr und Hydratation (Carb-Loading) | | | | Achte darauf, ausreichend Kohlenhydrate zu dir zu nehmen, um deine Energiespeicher zu füllen. Trinke genügend Wasser, um gut hydriert zu bleiben. Ruhe dich aus und vermeide unnötigen Stress. |
| Sonntag | | | | | |

| | | | | | |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wettkampftag | Hyrox-Wettkampf: Setze all deine harte Arbeit der letzten 12 Wochen in den Wettkampf um! | | | | Gib dein Bestes, bleibe mental stark und erinnere dich an dein Training. Konzentriere dich auf flüssige Bewegungen und eine saubere Technik. Genieße den Moment und fokussiere dich auf deine Zielerreichung. |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

6. Hyrox Pro – 12-Wochen-Plan

Die Anforderungen an einen Hyrox-Pro-Athleten, der eine Zeit von unter 1:20 anstrebt, liegen im Bereich der Maximalkraft, Explosivität und der Fähigkeit, schnell von einer Station zur nächsten zu wechseln, ohne an Leistung einzubüßen. In diesem Trainingsplan wirst du stärker auf Kraftübungen wie Weighted Dips und Pull-Ups eingehen, während du deine Ausdauer und Hyrox-spezifische Fähigkeiten weiterentwickelst.

Das Gewicht sollte immer so gewählt werden, dass es dich **herausfordert**, aber dennoch die Ausführung der Übungen korrekt und sicher bleibt. Wenn du das Ziel hast, unter 1:20 Stunden beim Hyrox-Wettkampf zu bleiben, ist es wichtig, Kraft und Ausdauer gleichermaßen zu trainieren, um in allen Disziplinen leistungsfähig zu bleiben. **1RM (One-Rep Max)**: Dies ist das maximale Gewicht, das du für eine Wiederholung sicher bewältigen kannst. Die Prozentangaben geben an, wie schwer das Gewicht im Verhältnis zu deinem 1RM sein sollte. Wenn du dein 1RM nicht kennst, wähle ein Gewicht, das in den letzten ein bis zwei Wiederholungen des Satzes herausfordernd, aber machbar ist.

Regelmäßige Progression, also die schrittweise Erhöhung des Gewichts, kann dir helfen, stärker und widerstandsfähiger zu werden, was dir im Wettkampf zugutekommt.

Woche 1-4: Grundlagenaufbau und Kraftfokus

Ziel: Aufbau von Kraft, Grundlagenausdauer und Hyrox-spezifischen Fertigkeiten. Du legst den Fokus auf Kraftübungen wie Weighted Dips, Pull-Ups und Chin-Ups, während du parallel an der Verbesserung deiner Technik und Ausdauer arbeitest.

| Training | Übungen | Sätze x Wiederholungen | Pausen | Gewichtsempfehlung | Ausführungstipps |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Woche 1 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Krafttraining (Oberkörper - Gewichtete Dips und Pull-Ups) | Weighted Pull-Ups | 4x6 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Ziehe dich kontrolliert hoch, achte auf eine stabile Körperhaltung. |
| | Weighted Dips | 4x8 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Halte die Ellbogen nah am Körper, drücke explosiv nach oben. |
| | Schulterdrücken | 4x10 | 60-90 Sekunden Pause | 60-70% deines 1RM | Achte auf stabile Schultern, drücke kontrolliert nach oben. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: Zusatzgewicht auf dem Rücken | Halte den Rumpf stabil, achte auf eine neutrale Wirbelsäule. |
| Dienstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalllauf) | 800 Meter Sprints (Zone 4) | 5x800 Meter | 2 Minuten Pause zwischen den Läufen | | Laufe bei hoher Intensität (Zone 4). Achte auf eine konstante Geschwindigkeit und gleichmäßige Atmung. |
| Mittwoch | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | 500 Meter SkiErg -> 500 Meter Rudern | 4 Supersätze | 2 Minuten Pause zwischen den Supersätzen | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Fokussiere dich auf gleichmäßige und effiziente Züge, halte das Tempo konstant. |
| | 50 Meter Farmers Carry -> 15 Burpee Broad Jumps | 4 Supersätze | 60 Sekunden Pause | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte beim Farmers Carry auf eine aufrechte Haltung, explodierte bei den Burpee Jumps nach vorne. |

| | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 50 Wall Balls -> 50 Sandbag Lunges | 4 Supersätze | 90 Sekunden Pause | 6-9 kg Medizinball, 15-30 kg Sandbag | Achte auf saubere Technik bei den Wall Balls, halte bei den Lunges den Oberkörper stabil. |
| Donnerstag | | | | | |
| Krafttraining (Unterkörper) | Kniebeugen | 4x8 | 90 Sekunden Pause | 60-80% deines 1RM | Halte den Rücken gerade, beuge tief in die Knie, drücke explosiv nach oben. |
| | Kreuzheben | 4x6 | 90 Sekunden Pause | 70-85% deines 1RM | Achte darauf, den Rücken gerade zu halten und aus der Hüfte zu arbeiten. |
| | Bulgarian Split Squats | 3x12 | 60 Sekunden Pause | Körpergewicht oder leichte Kurzhanteln | Halte das Gleichgewicht, achte auf die korrekte Knieausrichtung. |
| | Kettlebell Swings | 3x12 | 60 Sekunden Pause | 16-24 kg Kettlebell | Explosive Hüftbewegung, Rücken gerade halten, Kettlebell kontrolliert schwingen. |
| Freitag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten Yoga oder Mobility-Training | | | | Konzentriere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, um Flexibilität zu verbessern und die Muskulatur zu entspannen. Achte auf eine tiefe, gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hyrox-Simulation (80% Intensität) | 50% der Gesamtlänge | 1 Runde | keine Pause zwischen den Stationen | Benutze die pro Gewichte in deiner Geschlechtskategorie | Halte die Intensität bei 80%, konzentriere dich auf Technik und saubere Bewegungsabläufe, ohne an deine maximale Belastung zu gehen. |
| Sonntag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | 30 Minuten leichtes Schwimmen oder Radfahren (Zone 1) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 1, bewege dich in einem lockeren Tempo, um die Durchblutung zu fördern und die Regeneration zu unterstützen. Achte auf eine gleichmäßige Atmung und eine entspannte Haltung. |
| Woche 2 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Einheit 1 | | | | | |
| Krafttraining (Ganzkörper) | Weighted Chin-Ups | 4x6 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Ziehe dich kontrolliert nach oben, achte auf eine stabile Körperhaltung. |
| | Weighted Dips | 4x8 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Halte die Ellbogen nah am Körper, drücke explosiv nach oben. |
| | Bankdrücken | 3x8 | 60-90 Sekunden Pause | 70-75% deines 1RM | Kontrolliere die Abwärtsbewegung, halte die Ellbogen leicht gebeugt. |

| | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Russian Twists (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: leichtes Zusatzgewicht | Achte auf eine kontrollierte Rumpfrotation, halte den Oberkörper stabil. |
| Einheit 2 | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 14km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Dienstag | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training (EMOM) | SkiErg (500 Meter) | 4 Supersätze | EMOM: jede Minute, nach Beendigung der Übung verbleibende Zeit ruhen | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Achte auf effiziente Züge und konstantes Tempo, halte den Fokus auf die Technik. |
| | Farmers Carry (200 Meter) | 4 Supersätze | | 24 - 32 kg kettlebells | Halte den Oberkörper stabil, Schultern zurück, Brust raus. |
| | Sandbag Lunges (30 Schritte) | 4 Supersätze | | 20 - 30 kg Sandbag | Achte auf die Stabilität in der Hüfte, kontrolliere die Bewegungen. |
| | Rudern (500 Meter) | 4 Supersätze | | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Fokussiere auf gleichmäßiges Ziehen und effiziente Beinbewegungen. |
| Anmerkung | EMOM (Every Minute On the Minute) bedeutet, dass du jede Übung beginnst, sobald die Minute startet, und die verbleibende Zeit bis zur nächsten Minute als Pause nimmst. Dies hilft, das Tempo zu steigern und die Intervalle effizienter zu gestalten. | | | | |
| Mittwoch | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|---------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ausdauertraining (Langlauf) | 16km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, laufe in einem entspannten Tempo, um die Grundlagenausdauer zu trainieren. Achte auf eine gleichmäßige Atmung und eine lockere Haltung. |
| Donnerstag | | | | | |
| Krafttraining (Oberkörper) | Bent Over Rows | 4x8 | 60-90 Sekunden Pause | 60-70% deines 1RM | Halte den Rücken gerade, ziehe die Hantel zur Hüfte, nicht zur Brust. |
| | Weighted Dips | 4x10 | 60-90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Achte darauf, dass die Ellbogen nah am Körper bleiben, drücke explosiv nach oben. |
| | Chin-Ups | 3x10 | 60-90 Sekunden Pause | Körpergewicht oder leichtes Zusatzgewicht | Ziehe dich kontrolliert nach oben, achte auf eine stabile Körperhaltung. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: Zusatzgewicht | Halte den Rumpf stabil, achte auf eine neutrale Wirbelsäule. |
| Freitag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten Yoga oder Stretching | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, um die Flexibilität zu verbessern und die Muskeln zu entspannen. Achte auf gleichmäßiges Atmen, um die Erholung zu fördern. |
| Samstag | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|---------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hyrox-Simulation (80% Intensität) | 60% der Gesamtlänge | 1 Runde | keine Pause zwischen den Stationen | Benutze die pro Gewichte in deiner Geschlechtskategorie | Führe alle Übungen und Laufstrecken des Hyrox-Wettkampfs durch, aber reduziere die Gesamtlänge auf 60%. Halte die Intensität bei 80%, konzentriere dich auf saubere Technik und Effizienz, ohne an deine maximale Belastung zu gehen. |
| Sonntag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | 30 Minuten lockeres Schwimmen oder Spaziergang (Zone 1) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 1, bewege dich in einem entspannten Tempo, um die Regeneration zu fördern. Achte auf eine gleichmäßige Atmung und eine entspannte Haltung. |
| Woche 3 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Einheit 1 | | | | | |
| Krafttraining (Ganzkörper) | Weighted Pull-Ups | 4x6 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Ziehe dich kontrolliert nach oben, achte auf eine stabile Körperhaltung. |
| | Bankdrücken | 4x8 | 60-90 Sekunden Pause | 70-75% deines 1RM | Kontrolliere die Abwärtsbewegung, halte die Ellbogen leicht gebeugt. |
| | Kniebeugen | 4x8 | 90 Sekunden Pause | 60-80% deines 1RM | Halte den Rücken gerade, beuge tief in die Knie, drücke explosiv nach oben. |

| | | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Russian Twists (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: leichtes Zusatzgewicht | Achte auf eine kontrollierte Rumpfrotation, halte den Oberkörper stabil. |
| Einheit 2 | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 10km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Dienstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalllauf) | Einlaufen | 2 km | | | Laufe in einem lockeren Tempo (Zone 1-2), um den Körper vorzubereiten. |
| | 1000 Meter Sprints (Zone 4) | 6x1000 Meter | 2 Minuten Pause zwischen den Läufen | | Laufe bei hoher Intensität (Zone 4). Achte auf eine konstante Geschwindigkeit und gleichmäßige Atmung. |
| | Auslaufen | 2 km | | | Beende das Training mit einem lockeren Lauf (Zone 1-2), um die Erholung einzuleiten. |
| Mittwoch | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training (EMOM) | SkiErg (500 Meter) | 4 Supersätze | EMOM: jede Minute, nach Beendigung der Übung verbleibende Zeit ruhen | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Konzentriere dich auf eine effiziente Zugtechnik und gleichmäßiges Tempo. |
| | Rudern (500 Meter) | 4 Supersätze | EMOM: jede Minute, nach Beendigung der Übung verbleibende Zeit ruhen | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Fokussiere auf gleichmäßige Beinbewegungen und konstantes Ziehen. |

| | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Farmers Carry (100 Meter) | 4 Supersätze | EMOM: jede Minute, nach Beendigung der Übung verbleibende Zeit ruhen | 24 - 32 kg kettlebells | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| | Sandbag Lunges (20 Schritte) | 4 Supersätze | EMOM: jede Minute, nach Beendigung der Übung verbleibende Zeit ruhen | 15-30 kg Sandbag | Achte auf die Stabilität der Hüfte und kontrollierte Bewegungen. |
| | Burpee Broad Jumps (20 Sprünge) | 4 Supersätze | EMOM: jede Minute, nach Beendigung der Übung verbleibende Zeit ruhen | Körpergewicht | Explodiere bei den Jumps, lande weich auf den Füßen. |
| Donnerstag | | | | | |
| Einheit 1 | | | | | |
| Krafttraining (Unterkörper) | Kreuzheben | 4x6 | 90 Sekunden Pause | 70-85% deines 1RM | Achte darauf, den Rücken gerade zu halten, und führe die Bewegung kontrolliert aus der Hüfte durch. |
| | Bulgarian Split Squats | 4x10 | 60-90 Sekunden Pause | Körpergewicht oder leichte Kurzhanteln | Halte das Gleichgewicht, achte auf die Knieausrichtung und kontrollierte Schritte. |
| | Kettlebell Swings | 3x10 | 60 Sekunden Pause | 16-24 kg Kettlebell | Explosive Hüftbewegung, halte den Rücken gerade und kontrolliere die Bewegung. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: Zusatzgewicht | Halte eine neutrale Wirbelsäule, ziehe den Bauchnabel nach innen und halte den Rumpf stabil. |
| Einheit 2 | | | | | |

| | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ausdauertraining (Langlauf) | 10km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Freitag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten Yoga oder Stretching | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, um Flexibilität zu verbessern und die Muskeln zu entspannen. Achte auf tiefes, gleichmäßiges Atmen, um die Erholung zu fördern. |
| Samstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalllauf) | Einlaufen | 2 km | | | Laufe in einem lockeren Tempo (Zone 1-2), um den Körper vorzubereiten. |
| | 800 Meter Sprints (Zone 4) | 8x800 Meter | Zuerst Jumping Squats und danach 2 Minuten Pause zwischen den Läufen | | Laufe bei hoher Intensität (Zone 4). Achte auf eine konstante Geschwindigkeit und gleichmäßige Atmung. |
| | Jumping Squats | 50 | | | Achte auf einen geraden Rücken und explosive Sprünge. |
| | Auslaufen | 2 km | | | Beende das Training mit einem lockeren Lauf (Zone 1-2), um die Erholung einzuleiten. |
| Sonntag | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ausdauertraining (Langlauf) | 18km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Woche 4 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Krafttraining (Oberkörper) | Weighted Chin-Ups | 4x6 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Ziehe dich kontrolliert nach oben, halte den Körper stabil. |
| | Weighted Dips | 4x8 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Halte die Ellbogen nah am Körper, drücke explosiv nach oben. |
| | Bankdrücken | 4x8 | 60-90 Sekunden Pause | 70-75% deines 1RM | Kontrolliere die Abwärtsbewegung, halte die Ellbogen leicht gebeugt. |
| | Russian Twists (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: leichtes Zusatzgewicht | Achte auf eine kontrollierte Rumpfrotation, halte den Oberkörper stabil. |
| Dienstag | | | | | |
| Einheit 1 | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | SkiErg (1000 Meter) | 4 Sätze | 2 Minuten Pause zwischen den Übungen | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Konzentriere dich auf gleichmäßige Züge und konstantes Tempo. |
| | Rudern (1000 Meter) | 4 Sätze | 2 Minuten Pause | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Effiziente Beinbewegung, ziehe die Rudergriffe gleichmäßig zurück. |
| | Farmers Carry (200 Meter) | 4 Sätze | 2 Minuten Pause | 24 - 32 kg kettlebells | Halte den Oberkörper stabil, Schultern zurück, Brust raus. |
| | Burpee Broad Jumps | 4x20 | 2 Minuten Pause | Körpergewicht | Explodierte bei den Jumps, lande weich auf den Füßen. |

| | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Wall Balls | 4x50 | 2 Minuten Pause | 6-9 kg Medizinball | Achte auf eine saubere Kniebeuge und werfe den Ball explosiv nach oben. |
| Einheit 2 | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 10km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Mittwoch | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 15km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Donnerstag | | | | | |
| Krafttraining (Unterkörper) | Kniebeugen | 4x8 | 90 Sekunden Pause | 60-80% deines 1RM | Halte den Rücken gerade, gehe tief in die Knie und drücke explosiv nach oben. |
| | Kreuzheben | 4x8 | 90 Sekunden Pause | 70-85% deines 1RM | Achte darauf, den Rücken gerade zu halten und die Bewegung aus der Hüfte zu führen. |
| | Bulgarian Split Squats | 3x12 | 60-90 Sekunden Pause | Körpergewicht oder leichte Kurzhanteln | Halte das Gleichgewicht, achte auf die Knieausrichtung und kontrolliere die Schritte. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: Zusatzgewicht | Halte eine neutrale Wirbelsäule, ziehe den Bauchnabel nach innen und halte den Rumpf stabil. |
| | Russian Twists (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: leichtes Zusatzgewicht | Achte auf eine kontrollierte Rumpfrotation, halte den Oberkörper stabil. |
| Freitag | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 Minuten Yoga oder Mobility- Training | | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, um Flexibilität und Beweglichkeit zu verbessern. Achte auf eine tiefe, gleichmäßige Atmung, um die Entspannung zu fördern. |
| Samstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalllauf) | Einlaufen | 2 km | | | Laufe in einem lockeren Tempo (Zone 1-2), um den Körper vorzubereiten. |
| | 800 Meter Sprints (Zone 4) | 8x800 Meter | Zuerst Jumping Squats und danach 2 Minuten Pause zwischen den Läufen | | Laufe bei hoher Intensität (Zone 4). Achte auf eine konstante Geschwindigkeit und gleichmäßige Atmung. |
| | Jumping Squats | 50 | | | Achte auf einen geraden Rücken und explosive Sprünge. |
| | Auslaufen | 2 km | | | Beende das Training mit einem lockeren Lauf (Zone 1-2), um die Erholung einzuleiten. |
| Sonntag | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 20km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |

Woche 5-8: Leistungssteigerung und Explosivität

In den Wochen 5 bis 8 geht es darum, deine Explosivkraft, Ausdauer und Hyrox-spezifische Fertigkeiten weiter zu verbessern. Der Fokus liegt auf schweren Kraftübungen wie Weighted Pull-Ups, Dips und Squats, während die Intensität der Hyrox-Simulationen zunimmt. In dieser Phase wirst du intensiver arbeiten, um deine Leistungsfähigkeit auf das nächste Level zu bringen und die für Hyrox-Pro nötige Explosivität zu entwickeln.

| Woche 5 | | | | | |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|----------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | | | | | |
| Einheit 1 | | | | | |
| Krafttraining (Oberkörper – Fokus auf Explosivität) | Weighted Pull-Ups | 4x6 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Ziehe dich explosiv nach oben, achte auf eine stabile Körperhaltung. |
| | Weighted Dips | 4x8 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Achte darauf, die Bewegung schnell, aber kontrolliert auszuführen. |
| | Bankdrücken | 4x8 | 60-90 Sekunden Pause | 70-75% deines 1RM | Führe die Abwärtsbewegung kontrolliert aus, drücke explosiv nach oben. |
| | Russian Twists (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: leichtes Zusatzgewicht | Achte auf eine schnelle, aber kontrollierte Rotation, halte den Rumpf stabil. |
| Einheit 2 | | | | | |
| Ausdauertraining | 10km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Dienstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalllauf) | Einlaufen | 2 km | | | Laufe in einem lockeren Tempo (Zone 1-2), um den Körper aufzuwärmen. |

| | | | | | |
|----------------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 1000 Meter Läufe (Zone 4) | 6x1000 Meter | 2 Minuten Pause zwischen den Läufen | | Laufe in Zone 4 (hohe Intensität), halte eine konstante Geschwindigkeit und konzentriere dich auf gleichmäßige Atmung. |
| | Auslaufen | 2 km | | | Beende das Training mit einem entspannten Lauf (Zone 1-2), um die Erholung einzuleiten. |
| Mittwoch | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | SkiErg (1000 Meter) | 4 Sätze | 2 Minuten Pause zwischen den Übungen | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Konzentriere dich auf gleichmäßige Züge und konstantes Tempo. |
| | Farmers Carry (200 Meter) | 4 Sätze | 2 Minuten Pause | 24 - 32 kg kettlebells | Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern zurück, Brust raus. |
| | Burpee Broad Jumps | 4x20 | 2 Minuten Pause | Körpergewicht | Explodiere bei den Jumps, lande weich auf den Füßen. |
| | Wall Balls | 4x50 | 2 Minuten Pause | 6-9 kg Medizinball | Achte auf eine saubere Kniebeuge und werfe den Ball explosiv nach oben. |
| Donnerstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 16km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Freitag | | | | | |
| 30 Minuten Yoga oder Mobility-Training | | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, um Flexibilität und Erholung zu fördern. Achte auf gleichmäßiges, tiefes Atmen und konzentriere dich besonders auf die Bereiche Hüften und Schultern. |

| Samstag | | | | | |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hyrox-Simulation (80% Intensität) | Vollständige Wettkampfdistanz | 1 Runde | keine Pause zwischen den Stationen | Benutze die pro Gewichte in deiner Geschlechtskategorie. Optional ist eine 10% Gewichtssteigerung auf die pro Gewichte. | Halte die Intensität bei 80%, konzentriere dich auf saubere Technik und flüssige Bewegungsabläufe. Dies ist eine moderate Simulation des vollen Hyrox-Wettkampfs. |
| Sonntag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | 30 Minuten leichtes Schwimmen oder Radfahren (Zone 1) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 1, bewege dich in einem entspannten Tempo, um die Regeneration zu fördern. Achte auf eine gleichmäßige Atmung und eine entspannte Haltung. |
| Woche 6 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Einheit 1 | | | | | |
| Krafttraining (Oberkörper – Explosivität und Kraft) | Weighted Pull-Ups | 4x8 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Ziehe dich explosiv nach oben, achte auf eine stabile Körperhaltung. |
| | Weighted Dips | 4x8 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Führe die Bewegung schnell, aber kontrolliert aus. |
| | Schulterdrücken | 4x8 | 60-90 Sekunden Pause | 60-70% deines 1RM | Drücke kontrolliert und explosiv, halte die Schultern stabil. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause | Optional: Zusatzgewicht auf dem Rücken | Halte den Rumpf stabil und achte auf eine neutrale Wirbelsäule. |
| | Leg Raises (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause | Körpergewicht | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert durch, achte auf die Hüftbewegung. |
| Einheit 2 | | | | | |
| Ausdauertraining | 10km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem |

| | | | | | |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | angenehmen Tempo. |
| Dienstag | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | 500 Meter SkiErg - > 500 Meter Rudern | 4 Supersätze | 120 Sekunden Pause | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Konzentriere dich auf effiziente Züge und gleichmäßige Atmung bei beiden Übungen. |
| | 50 Meter Farmers Carry -> 15 Burpee Broad Jumps | 4 Supersätze | 60-90 Sekunden Pause | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung beim Farmers Carry, explodiere bei den Burpees. |
| | 50 Wall Balls -> 50 Sandbag Lunges | 4 Supersätze | 60-90 Sekunden Pause | 6-9 kg Medizinball, 15-30 kg Sandbag | Achte auf tiefe Kniebeugen bei den Wall Balls und stabile Schritte bei den Lunges. |
| Mittwoch | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 18km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Donnerstag | | | | | |
| Krafttraining (Unterkörper – Explosivität) | Kniebeugen | 4x8 | 90 Sekunden Pause | 60-80% deines 1RM | Achte auf tiefe Kniebeugen, explodiere beim Aufstehen nach oben. |
| | Kreuzheben | 4x8 | 90 Sekunden Pause | 70-85% deines 1RM | Halte den Rücken gerade und führe die Bewegung kontrolliert aus der Hüfte aus. |
| | Bulgarian Split Squats | 3x12 | 60-90 Sekunden Pause | Körpergewicht oder leichte Kurzhanteln | Achte auf stabile Schritte und die Ausrichtung des Knies. |
| | Russian Twists (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: leichtes Zusatzgewicht | Achte auf eine kontrollierte Rumpfrotation und stabile Haltung. |

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: Zusatzgewicht | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen und achte auf eine neutrale Wirbelsäule. |
| Freitag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten Yoga oder leichtes Mobility-Training | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, um die Flexibilität zu verbessern und die Muskulatur zu entspannen. Achte besonders auf die Mobilität von Hüften und Schultern. |
| Samstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalllauf) | Einlaufen | 2 km | | | Laufe in einem lockeren Tempo (Zone 1-2), um den Körper vorzubereiten. |
| | 800 Meter Sprints (Zone 4) | 10x400 Meter | Zuerst Jumping Squats und danach 2 Minuten Pause zwischen den Läufen | | Laufe bei hoher Intensität (Zone 4). Achte auf eine konstante Geschwindigkeit und gleichmäßige Atmung. |
| | Jumping Squats | 50 | | | Achte auf einen geraden Rücken und explosive Sprünge. |
| | Auslaufen | 2 km | | | Beende das Training mit einem lockeren Lauf (Zone 1-2), um die Erholung einzuleiten. |
| Sonntag | | | | | |
| Ausdauertraining | 12km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Woche 7 | | | | | |
| Montag | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Krafttraining (Oberkörper – Explosivität und Kraft) | Weighted Pull-Ups | 4x6 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzge- wicht | Ziehe dich kontrol- liert und explosiv nach oben, halte den Körper stabil. |
| | Weighted Dips | 4x8 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzge- wicht | Achte darauf, die Ell- bogen nah am Kör- per zu halten, drü- cke explosiv nach oben. |
| | Bankdrücken | 4x10 | 60-90 Sekun- den Pause | 70-75% deines 1RM | Führe die Abwärts- bewegung kontrol- liert aus und drücke die Hantel explosiv nach oben. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekun- den | 30 Sekunden Pause | Optional: Zu- satzgewicht auf dem Rücken | Achte auf eine neut- rale Wirbelsäule, halte den Rumpf stabil. |
| | Leg Raises (Core) | 3x60 Sekun- den | 30 Sekunden Pause | Körpergewicht | Führe die Übung langsam und kon- trolliert durch, achte auf die Hüftbewe- gung. |
| Dienstag | | | | | |
| Ausdauertrai- ning (Intervall- lauf) | Einlaufen | 2 km | | | Laufe in einem lo- ckeren Tempo (Zone 1-2), um den Körper aufzuwärmen. |
| | 1000 Meter Läufe (Zone 4) | 5x1000 Meter | 2 Minuten Pause zwi- schen den Läufen | | Laufe in Zone 4 (hohe Intensität), halte eine konstante Geschwindigkeit und konzentriere dich auf gleichmä- ßige Atmung. |
| | Auslaufen | 2 km | | | Beende das Training mit einem entspann- ten Lauf (Zone 1-2), um die Erholung ein- zuleiten. |
| Mittwoch | | | | | |
| Hyrox-Spezifi- sches Training | SkiErg (1000 Me- ter) | 3 Sätze | 2 Minuten Pause zwi- schen den Übungen | 1:45 - 2:00 Mi- nuten pro 500 Meter | Konzentriere dich auf gleichmäßige Züge und konstantes Tempo. |
| | Rudern (1000 Me- ter) | 3 Sätze | 2 Minuten Pause | 1:45 - 2:00 Mi- nuten pro 500 Meter | Fokussiere dich auf gleichmäßige Bein- bewegungen und ef- fizientes Ziehen. |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Farmers Carry (200 Meter) | 3 Sätze | 2 Minuten Pause | 24 - 32 kg kettlebells | Halte den Oberkörper stabil, Schultern zurück, Brust raus. |
| | Sled Push | 3x20 Meter | 2 Minuten Pause | 150-200 kg (je nach Geschlecht und Fitnesslevel) | Schiebe den Schlitten mit niedriger Körperhaltung, nutze die Beine für explosiven Schub. |
| | Sled Pull | 3x20 Meter | 2 Minuten Pause | 100-150 kg (je nach Geschlecht und Fitnesslevel) | Ziehe den Schlitten kontrolliert rückwärts, nutze die Beine, um Stabilität zu halten. |
| | Burpee Broad Jumps | 3x20 | 2 Minuten Pause | Körpergewicht | Explodiere bei den Jumps, lande weich auf den Füßen. |
| | Wall Balls | 3x75 | 2 Minuten Pause | 6-9 kg Medizinball | Achte auf eine tiefe Kniebeuge und wirf den Ball explosiv nach oben. |
| Donnerstag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten Yoga oder Stretching | | | | Konzentriere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, um die Flexibilität zu fördern und die Muskulatur zu entspannen. Achte auf gleichmäßiges, tiefes Atmen, um die Erholung zu unterstützen. |
| Freitag | | | | | |
| Hyrox-Simulation (90% Intensität) | Vollständige Wettkampfdistanz | 1 Runde | keine Pause zwischen den Stationen | Benutze die pro Gewichte in deiner Geschlechtskategorie. Optional ist eine 20% Gewichtssteigerung auf die pro Gewichte. | Halte die Intensität bei 90%, konzentriere dich auf saubere Technik und schnelle Übergänge. Dies ist eine Simulation des vollen Hyrox-Wettkampfs mit hoher Intensität. |
| Samstag | | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|----------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erholung / Aktive Regeneration | 30 Minuten leichtes Schwimmen oder Radfahren (Zone 1) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 1, bewege dich in einem entspannten Tempo, um die Regeneration zu fördern. Achte auf eine gleichmäßige Atmung und eine entspannte Haltung. |
| Sonntag | | | | | |
| Krafttraining (Unterkörper – Explosivität und Ausdauer) | Kniebeugen | 4x8 | 90 Sekunden Pause | 60-80% deines 1RM | Halte den Rücken gerade, beuge tief in die Knie und drücke explosiv nach oben. |
| | Kreuzheben | 4x8 | 90 Sekunden Pause | 70-85% deines 1RM | Halte den Rücken stabil und führe die Bewegung aus der Hüfte durch. |
| | Bulgarian Split Squats | 3x12 | 60-90 Sekunden Pause | Körpergewicht oder leichte Kurzhanteln | Achte auf eine stabile Knieausrichtung und kontrolliere die Bewegungen. |
| | Russian Twists (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause | Optional: leichtes Zusatzgewicht | Achte auf eine saubere Rotation und halte den Rumpf stabil. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause | Optional: Zusatzgewicht | Halte eine neutrale Wirbelsäule und ziehe den Bauchnabel nach innen. |
| Woche 8 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Einheit 1 | | | | | |
| Krafttraining (Oberkörper – Explosivität und Kraft) | Weighted Pull-Ups | 4x8 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Ziehe dich explosiv nach oben, achte auf eine stabile Körperhaltung. |
| | Weighted Dips | 4x8 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Führe die Bewegung schnell, aber kontrolliert aus. |
| | Schulterdrücken | 4x8 | 60-90 Sekunden Pause | 60-70% deines 1RM | Drücke kontrolliert und explosiv, halte die Schultern stabil. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause | Optional: Zusatzgewicht auf dem Rücken | Halte den Rumpf stabil und achte auf eine neutrale Wirbelsäule. |

| | | | | | |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|----------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Leg Raises (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause | Körpergewicht | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert durch, achte auf die Hüftbewegung. |
| Einheit 2 | | | | | |
| Ausdauertraining | 10km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Dienstag | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | 500 Meter SkiErg - > 500 Meter Rudern | 4 Supersätze | 120 Sekunden Pause | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Konzentriere dich auf effiziente Züge und gleichmäßige Atmung bei beiden Übungen. |
| | 50 Meter Farmers Carry -> 15 Burpee Broad Jumps | 4 Supersätze | 60-90 Sekunden Pause | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung beim Farmers Carry, explodierte bei den Burpees. |
| | 50 Wall Balls -> 50 Sandbag Lunges | 4 Supersätze | 60-90 Sekunden Pause | 6-9 kg Medizinball, 15-30 kg Sandbag | Achte auf tiefe Kniebeugen bei den Wall Balls und stabile Schritte bei den Lunges. |
| Mittwoch | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 18km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Donnerstag | | | | | |
| Krafttraining (Unterkörper – Explosivität) | Kniebeugen | 4x8 | 90 Sekunden Pause | 60-80% deines 1RM | Achte auf tiefe Kniebeugen, explodierte beim Aufstehen nach oben. |
| | Kreuzheben | 4x8 | 90 Sekunden Pause | 70-85% deines 1RM | Halte den Rücken gerade und führe die Bewegung kontrolliert aus der Hüfte aus. |
| | Bulgarian Split Squats | 3x12 | 60-90 Sekunden Pause | Körpergewicht oder leichte Kurzhanteln | Achte auf stabile Schritte und die Ausrichtung des Knies. |

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Russian Twists (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: leichtes Zusatzgewicht | Achte auf eine kontrollierte Rumpfrotation und stabile Haltung. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: Zusatzgewicht | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen und achte auf eine neutrale Wirbelsäule. |
| Freitag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten Yoga oder leichtes Mobility-Training | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, um die Flexibilität zu verbessern und die Muskulatur zu entspannen. Achte besonders auf die Mobilität von Hüften und Schultern. |
| Samstag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalllauf) | Einlaufen | 2 km | | | Laufe in einem lockeren Tempo (Zone 1-2), um den Körper vorzubereiten. |
| | 800 Meter Sprints (Zone 4) | 10x400 Meter | Zuerst Jumping Squats und danach 2 Minuten Pause zwischen den Läufen | | Laufe bei hoher Intensität (Zone 4). Achte auf eine konstante Geschwindigkeit und gleichmäßige Atmung. |
| | Jumping Squats | 50 | | | Achte auf einen geraden Rücken und explosive Sprünge. |
| | Auslaufen | 2 km | | | Beende das Training mit einem lockeren Lauf (Zone 1-2), um die Erholung einzuleiten. |
| Sonntag | | | | | |
| Ausdauertraining | 12km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------------|
| | | | | | angenehmen Tempo. |
|--|--|--|--|--|-------------------|

Woche 9-12: Feinschliff und Tapering

In den letzten vier Wochen deines Trainings geht es darum, deine maximale Leistung zu stabilisieren und sicherzustellen, dass du erholt und in Bestform für den Wettkampf bist. In dieser Phase werden wir die Intensität allmählich reduzieren und uns auf das Tapering konzentrieren, damit dein Körper genügend Zeit hat, sich zu regenerieren und auf den Höhepunkt vorbereitet zu sein. Die Hyrox-Simulationen werden weiterhin eine zentrale Rolle spielen, allerdings mit gesteigerter Betonung auf Technik, Geschwindigkeit und Effizienz bei den Übergängen zwischen den Stationen.

| Woche 9 | | | | | |
|-------------------------------------------|-------------------------------|---------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | | | | | |
| Hyrox-Simulation (90% Intensität) | Vollständige Wettkampfdistanz | 1 Runde | keine Pause zwischen den Stationen | Benutze die pro Gewichte in deiner Geschlechtskategorie. Optional ist eine 20% Gewichtssteigerung auf die pro Gewichte. | Halte die Intensität bei 90%, konzentriere dich auf saubere Technik und schnelle Übergänge. Dies ist eine Simulation des vollen Hyrox-Wettkampfs mit hoher Intensität. |
| Dienstag | | | | | |
| Krafttraining (Oberkörper – Maximalkraft) | Weighted Pull-Ups | 4x6 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Ziehe dich kontrolliert und explosiv nach oben, achte auf eine stabile Körperhaltung. |
| | Weighted Dips | 4x6 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzgewicht | Halte die Ellbogen nah am Körper, drücke explosiv nach oben. |

| | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Bankdrücken | 4x8 | 60-90 Sekunden Pause | 70-80% deines 1RM | Führe die Abwärtsbewegung kontrolliert aus, drücke die Hantel explosiv nach oben. |
| | Russian Twists (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause | Optional: leichtes Zusatzgewicht | Achte auf eine saubere Rotation und halte den Rumpf stabil. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause | Optional: Zusatzgewicht auf dem Rücken | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen und halte eine neutrale Wirbelsäule. |
| Mittwoch | | | | | |
| Ausdauertraining (Tempo-lauf) | Einlaufen | 2 km | | | Laufe in einem lockeren Tempo (Zone 1-2), um den Körper aufzuwärmen. |
| | 1000 Meter Läufe (Zone 3-4) | 4x1000 Meter | 2 Minuten Pause zwischen den Läufen | | Laufe bei mittlerer Intensität (Zone 3-4), konzentriere dich auf eine gleichmäßige Geschwindigkeit und Atmung. |
| | Auslaufen | 2 km | | | Beende das Training mit einem lockeren Lauf (Zone 1-2), um die Erholung einzuleiten. |
| Donnerstag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten leichtes Stretching oder Mobility-Training | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, um die Flexibilität zu verbessern und die Muskulatur zu entspannen. Konzentriere dich auf Atmung und Beweglichkeit der Hüften, Schultern und des Rückens. |
| Freitag | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ausdauertraining (Langlauf) | 18km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Samstag | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | 500 Meter SkiErg - > 500 Meter Rudern | 4 Supersätze | 120 Sekunden Pause | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Konzentriere dich auf effiziente Züge und gleichmäßige Atmung bei beiden Übungen. |
| | 50 Meter Farmers Carry -> 15 Burpee Broad Jumps | 4 Supersätze | 60-90 Sekunden Pause | 24 - 32kg kettlebells | Achte auf eine aufrechte Haltung beim Farmers Carry, explodierte bei den Burpees. |
| | 50 Wall Balls -> 50 Sandbag Lunges | 4 Supersätze | 60-90 Sekunden Pause | 6-9 kg Medizinball, 15-30 kg Sandbag | Achte auf tiefe Kniebeugen bei den Wall Balls und stabile Schritte bei den Lunges. |
| Sonntag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten leichtes Stretching oder Yoga | | | | Führe entspannte, kontrollierte Bewegungen aus, um die Flexibilität zu verbessern und die Muskeln zu dehnen. Fokussiere dich auf tiefe Atmung und eine vollständige Entspannung, um die Regeneration zu fördern. |
| Woche 10 | | | | | |
| Montag | | | | | |
| Hyrox-Simulation (90% Intensität) | Vollständige Wettkampfdistanz | 1 Runde | keine Pause zwischen den Stationen | Benutze die pro Gewichte in deiner Geschlechtskategorie. Optional ist eine 20% Gewichtssteigerung auf die pro Gewichte. | Halte die Intensität bei 90%, konzentriere dich auf saubere Technik und schnelle Übergänge. Dies ist eine Simulation des vollen Hyrox-Wettkampfs mit hoher Intensität. |
| Dienstag | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Krafttraining (Oberkörper – Maximalkraft) | Weighted Pull-Ups | 4x6 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzge- wicht | Ziehe dich kontrol- liert und explosiv nach oben, achte auf eine stabile Kör- perhaltung. |
| | Weighted Dips | 4x6 | 90 Sekunden Pause | Körpergewicht + Zusatzge- wicht | Halte die Ellbogen nah am Körper, drü- cke explosiv nach oben. |
| | Bankdrücken | 4x8 | 60-90 Sekun- den Pause | 70-80% deines 1RM | Führe die Abwärts- bewegung kontrol- liert aus, drücke die Hantel explosiv nach oben. |
| | Russian Twists (Core) | 3x60 Sekun- den | 30 Sekunden Pause | Optional: leich- tes Zusatzge- wicht | Achte auf eine sau- bere Rotation und halte den Rumpf stabil. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekun- den | 30 Sekunden Pause | Optional: Zu- satzgewicht auf dem Rücken | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach in- nen und halte eine neutrale Wirbel- säule. |
| Mittwoch | | | | | |
| Ausdauertrai- ning (Tempo- lauf) | Einlaufen | 2 km | | | Laufe in einem lo- ckeren Tempo (Zone 1-2), um den Körper aufzuwärmen. |
| | 1000 Meter Läufe (Zone 3-4) | 6x8000 Meter | 2 Minuten Pause zwi- schen den Läufen | | Laufe bei mittlerer Intensität (Zone 3- 4), konzentriere dich auf eine gleichmä- ßige Geschwindig- keit und Atmung. |
| | Auslaufen | 2 km | | | Beende das Training mit einem lockeren Lauf (Zone 1-2), um die Erholung einzu- leiten. |
| Donnerstag | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erholung / Mobility | 30 Minuten leichtes Stretching oder Mobility-Training | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, um die Flexibilität zu verbessern und die Muskulatur zu entspannen. Konzentriere dich auf Atmung und Beweglichkeit der Hüften, Schultern und des Rückens. |
| Freitag | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 15km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Samstag | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | 500 Meter SkiErg - > 500 Meter Rudern | 4 Supersätze | 120 Sekunden Pause | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Konzentriere dich auf effiziente Züge und gleichmäßige Atmung bei beiden Übungen. |
| | 50 Meter Farmers Carry -> 15 Burpee Broad Jumps | 4 Supersätze | 60-90 Sekunden Pause | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung beim Farmers Carry, explodierte bei den Burpees. |
| | 50 Wall Balls -> 50 Sandbag Lunges | 4 Supersätze | 60-90 Sekunden Pause | 6-9 kg Medizinball, 15-30 kg Sandbag | Achte auf tiefe Kniebeugen bei den Wall Balls und stabile Schritte bei den Lunges. |
| Sonntag | | | | | |
| Ausdauertraining | 10km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Woche 11 | | | | | |
| Montag | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hyrox-Simulation (90% Intensität) | Vollständige Wettkampfdistanz | 1 Runde | keine Pause zwischen den Stationen | Benutze die pro Gewichte in deiner Geschlechtskategorie. | Halte die Intensität bei 90%, konzentriere dich auf saubere Technik und schnelle Übergänge. Dies ist eine Simulation des vollen Hyrox-Wettkampfs mit hoher Intensität. |
| Dienstag | | | | | |
| Krafttraining (Unterkörper – Explosivität) | Kniebeugen | 4x8 | 90 Sekunden Pause | 60-80% deines 1RM | Achte auf tiefe Kniebeugen, explodierte beim Aufstehen nach oben. |
| | Kreuzheben | 4x8 | 90 Sekunden Pause | 70-85% deines 1RM | Halte den Rücken gerade und führe die Bewegung kontrolliert aus der Hüfte aus. |
| | Bulgarian Split Squats | 3x12 | 60-90 Sekunden Pause | Körpergewicht oder leichte Kurzhanteln | Achte auf stabile Schritte und die Ausrichtung des Knies. |
| | Russian Twists (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: leichtes Zusatzgewicht | Achte auf eine kontrollierte Rumpfrotation und stabile Haltung. |
| | Planks (Core) | 3x60 Sekunden | 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen | Optional: Zusatzgewicht | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen und achte auf eine neutrale Wirbelsäule. |
| Mittwoch | | | | | |
| Ausdauertraining (Langlauf) | 15km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Halte die Herzfrequenz in Zone 2, atme gleichmäßig, und laufe in einem angenehmen Tempo. |
| Donnerstag | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | 500 Meter SkiErg - > 500 Meter Rudern | 4 Supersätze | 120 Sekunden Pause | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Konzentriere dich auf effiziente Züge und gleichmäßige Atmung bei beiden Übungen. |

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 50 Meter Farmers Carry -> 15 Burpee Broad Jumps | 4 Supersätze | 60-90 Sekunden Pause | 24 - 32kg kettlebells | Achte auf eine aufrechte Haltung beim Farmers Carry, explodiere bei den Burpees. |
| | 50 Wall Balls -> 50 Sandbag Lunges | 4 Supersätze | 60-90 Sekunden Pause | 6-9 kg Medizinball, 15-30 kg Sandbag | Achte auf tiefe Kniebeugen bei den Wall Balls und stabile Schritte bei den Lunges. |
| Freitag | | | | | |
| Ausdauertraining (Intervalllauf) | Einlaufen | 2 km | | | Laufe in einem lockeren Tempo (Zone 1-2), um den Körper vorzubereiten. |
| | 800 Meter Sprints (Zone 4) | 8x400 Meter | Zuerst Jumping Squats und danach 2 Minuten Pause zwischen den Läufen | | Laufe bei hoher Intensität (Zone 4). Achte auf eine konstante Geschwindigkeit und gleichmäßige Atmung. |
| | Jumping Squats | 50 | | | Achte auf einen geraden Rücken und explosive Sprünge. |
| | Auslaufen | 2 km | | | Beende das Training mit einem lockeren Lauf (Zone 1-2), um die Erholung einzuleiten. |
| Samstag | | | | | |
| Erholung / Aktive Regeneration | | | | | Bewege dich in einem entspannten Tempo, halte die Herzfrequenz in Zone 1, um die Regeneration zu unterstützen. Achte auf gleichmäßige Atmung und entspannte Bewegungen. |
| Sonntag | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erholung / Ruhe | 20-30 Minuten leichte Bewegung (Spaziergang oder Yoga) | | | | Führe sanfte Bewegungen aus, um die Durchblutung zu fördern und den Körper zu entspannen. Halte die Atmung tief und gleichmäßig, um die Erholung zu unterstützen. |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Woche 12: Tapering und letzte Vorbereitungen

Ziel: Dein Körper soll vollständig erholt sein, während du deine Fitness beibehältst. Die Trainingseinheiten sind nun kürzer und weniger intensiv, um sicherzustellen, dass du am Wettkampftag topfit bist.

| Woche 12 | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | | | | | |
| Hyrox-Simulation (90% Intensität) | 70% der Gesamtdistanz | 1 Runde | keine Pause zwischen den Stationen | Benutze die pro Gewichte in deiner Geschlechtskategorie. | Halte die Intensität bei 90%, konzentriere dich auf saubere Technik und schnelle Übergänge. |
| Dienstag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten leichtes Stretching und Mobilitätstraining | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, um die Flexibilität zu verbessern und die Muskeln sanft zu dehnen. Atme tief ein und aus, um die Entspannung zu fördern. Achte besonders auf Hüften, Schultern und Rücken. |
| Mittwoch | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leichtes Ausdauertraining | 10km lockerer Lauf (Zone 2) | | | | Laufe in einem entspannten Tempo, halte deine Herzfrequenz in Zone 1-2. Konzentriere dich auf eine gleichmäßige Atmung und eine lockere Laufhaltung, um die Muskeln sanft zu aktivieren. |
| Donnerstag | | | | | |
| Hyrox-Spezifisches Training | 500 Meter SkiErg - > 500 Meter Rudern | 2 Supersätze | 120 Sekunden Pause | 1:45 - 2:00 Minuten pro 500 Meter | Konzentriere dich auf effiziente Züge und gleichmäßige Atmung bei beiden Übungen. |
| | 50 Meter Farmers Carry -> 15 Burpee Broad Jumps | 2 Supersätze | 60-90 Sekunden Pause | Schweres Gewicht (je nach Fitnesslevel) | Achte auf eine aufrechte Haltung beim Farmers Carry, explodierte bei den Burpees. |
| | 50 Wall Balls -> 50 Sandbag Lunges | 2 Supersätze | 60-90 Sekunden Pause | 6-9 kg Medizinball, 15-30 kg Sandbag | Achte auf tiefe Kniebeugen bei den Wall Balls und stabile Schritte bei den Lunges. |
| Freitag | | | | | |
| Erholung / Mobility | 30 Minuten leichtes Stretching und Mobilitätstraining | | | | Fokussiere dich auf langsame, kontrollierte Bewegungen, um die Flexibilität zu verbessern und die Muskeln sanft zu dehnen. Atme tief ein und aus, um die Entspannung zu fördern. Achte besonders auf Hüften, Schultern und Rücken. |
| Samstag | | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktivierungs- training | 5km lockerer Lauf (Zone 1 - 2) | | | | Konzentriere dich auf vollständige Erholung. Achte darauf, ausreichend Kohlenhydrate zu dir zu nehmen und viel Wasser zu trinken, um deinen Körper optimal auf den Wettkampf vorzubereiten. Nutze den Tag, um dich mental zu entspannen und auf den Wettkampf zu fokussieren. |
| Sonntag | | | | | |
| Hyrox-Pro- Wettkampf | Vollständige Wettkampf-distanz | | | | Gib dein Bestes! Konzentriere dich auf saubere Technik und effiziente Bewegungen. Denke an alle Trainingsprinzipien, die du in den letzten 12 Wochen entwickelt hast, und setze sie heute um. Halte die Atmung ruhig und fokussiere dich mental auf jede Station. |

Zusammenfassung der Wochen 9-12:

Die letzten vier Wochen bereiten dich optimal auf den Wettkampf vor, indem sie Intensität und Volumen allmählich reduzieren, damit dein Körper in Bestform ist. Die Tapering-Phase sichert dir genügend Erholung, während du deine erarbeitete Leistung bewahrst.

MARATHON TRAININGSPLÄNE

7. Sub 4:00 Stunden Marathon-Plan

Der Sub 4 Stunden Marathon Trainingsplan richtet sich an Läufer, die darauf abzielen, die 42,195 Kilometer in unter 4 Stunden zu absolvieren. Dieses Programm ist darauf ausgelegt, deine Ausdauer, Schnelligkeit und mentale Stärke zu verbessern, sodass du den Marathon in einer durchschnittlichen Pace von etwa 5:40 Minuten pro Kilometer bewältigen kannst. Der Plan kombiniert lange Läufe, Tempoeinheiten, Intervalltraining und Erholungsphasen, um dich schrittweise auf dieses Ziel vorzubereiten.

Zielsetzung und Strategie

Um einen Marathon in unter 4 Stunden zu laufen, ist eine systematische Vorbereitung erforderlich. Neben der Verbesserung deiner körperlichen Fitness spielt die mentale Stärke eine entscheidende Rolle. Die langen Läufe dienen dazu, deine Ausdauer zu trainieren und dich an die Belastung eines Marathons zu gewöhnen, während die Tempo- und Intervalltrainings deine Geschwindigkeit und Effizienz steigern.

Der 12-Wochen-Plan setzt voraus, dass du bereits regelmäßig läufst und in der Lage bist, 10 Kilometer ohne große Schwierigkeiten zu bewältigen.

Woche 1-4: Grundlagentraining und Ausdaueraufbau

Ziel: Diese Phase konzentriert sich auf den Aufbau einer soliden Ausdauerbasis und die Gewöhnung an die längeren Läufe. Die Geschwindigkeit ist zunächst nicht von zentraler Bedeutung – wichtiger ist es, den Körper an die wachsenden Belastungen zu gewöhnen.

| Übung | Details | Pausen / Cool Down | Ausführungstipps |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Woche 1 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 6x400 Meter bei 10 km Tempo (90 Sekunden Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 10 km Tempo. Achte auf gleichmäßige Geschwindigkeit. |

| | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Planks | 3x45 Sekunden Planks | | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen. |
| Russian Twists | 3x30 pro Seite | | Kontrolliere die Rumpfrota- tion, achte auf stabile Hal- tung. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobi- lity | 8 km lockerer Lauf (6:00- 6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Wa- den, Oberschenkel) | Laufe in einem entspannten Tempo, achte auf tiefe At- mung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Trai- ning | 5 km im Marathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minu- ten lockeres Laufen | Laufe mit gleichmäßiger At- mung, achte auf flüssige Be- wegungen. |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil und die Hüften auf einer Höhe. |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus. |
| Donnerstag | | | |
| Cross-Training + Mobi- lity | 30 Minuten lockeres Rad- fahren oder Schwimmen | Mobility: 15 Minuten Yoga | Halte die Intensität niedrig, um die Muskulatur zu lo- ckern. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 14 km lockerer Lauf (6:15- 6:30 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe im lockeren Tempo, fo- kussiere dich auf die Aus- dauer. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobi- lity | 6 km langsamer Lauf (6:30- 6:45 Min/km) | Mobility: 15 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und achte auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständi- gen Erholung. |
| Woche 2 | | | |
| Montag | | | |

| | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 5x800 Meter bei 10 km Tempo (90 Sekunden Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 10 km Tempo. Achte auf gleichmäßige Geschwindigkeit. |
| Planks mit Beinheben | 3x45 Sekunden Planks | | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen, und führe langsame Beinbewegungen durch. |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung dynamisch, aber kontrolliert aus. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 9 km lockerer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Dehnen und Gelenkmobilisation (Hüfte, Oberschenkel) | Laufe in einem entspannten Tempo, konzentriere dich auf gleichmäßige Atmung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 6 km im Marathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf entspannte Schultern. |
| Seitplanks mit Rotation | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil und führe langsame, kontrollierte Rotationen aus. |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine stabile Rumpfrotation. |
| Donnerstag | | | |
| Cross-Training + Mobility | 30 Minuten Schwimmen oder leichtes Radfahren | Mobility: 15 Minuten Yoga für Flexibilität und Beweglichkeit | Halte die Intensität niedrig, um die Muskulatur zu lockern. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 16 km lockerer Lauf (6:15-6:30 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe im lockeren Tempo, fokussiere dich auf die Ausdauer. |
| Samstag | | | |

| | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Erholungslauf + Mobility | 7 km langsamer Lauf (6:30-6:45 Min/km) | Mobility: 15 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und achte auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 3 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 6x400 Meter bei 5 km Tempo (90 Sekunden Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 5 km Tempo, achte auf eine saubere Lauftechnik. |
| Planks | 3x45 Sekunden Planks | | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen. |
| Leg Raises | 3x20 | | Führe die Bewegung langsam aus, achte auf eine kontrollierte Beinführung. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 km lockerer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Dehnen (Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt und konzentriere dich auf deine Atmung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 7 km im Marathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe mit gleichmäßiger Atmung, achte auf eine entspannte Oberkörperhaltung. |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil und die Hüften auf einer Höhe. |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus. |
| Donnerstag | | | |
| Cross-Training + Mobility | 30 Minuten leichtes Schwimmen oder Radfahren | Mobility: 15 Minuten Yoga für Flexibilität | Achte auf gleichmäßige Bewegungen beim Cross-Training und dehne dich gründlich. |

| Freitag | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Langer Lauf | 18 km lockerer Lauf (6:15-6:30 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt und achte auf deine Ausdauerleistung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 km langsamer Lauf (6:30-6:45 Min/km) | Mobility: 15 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 4 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 6x400 Meter bei 5 km Tempo (90 Sekunden Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 5 km Tempo, achte auf saubere Technik und gleichmäßiges Tempo. |
| Planks mit Beinheben | 3x45 Sekunden Planks | | Halte den Rumpf stabil, während du die Beine kontrolliert hebst. |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung kontrolliert und dynamisch aus, ohne die Hüften zu heben. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 8 km lockerer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Dehnen und Gelenkmobilisation (Fokus auf Hüfte und Beine) | Laufe in einem entspannten Tempo, achte auf deine Atmung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 7 km im Marathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig, achte auf eine entspannte Körperhaltung. |
| Seitplanks | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil und die Hüften auf einer Höhe. |

| | | | |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Rumpfrota- tion, achte auf eine stabile Haltung. |
| Donnerstag | | | |
| Cross-Training + Mobi- lity | 30 Minuten leichtes Schwimmen oder Radfah- ren | Mobility: 15 Minuten Yoga für Flexibilität | Achte auf gleichmäßige Be- wegungen beim Cross-Trai- ning und dehne dich gründ- lich. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 20 km lockerer Lauf (6:15- 6:30 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe im lockeren Tempo, fo- kussiere dich auf die Ausdau- erleistung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobi- lity | 8 km langsamer Lauf (6:30- 6:45 Min/km) | Mobility: 15 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständi- gen Erholung. |

Woche 5-8: Leistungssteigerung mit Kraft, Core und Mobilitätstraining

In den Wochen 5 bis 8 steigern wir die Intensität des Trainings, um deine Geschwindigkeit, Ausdauer und Kraft weiter zu verbessern. Das Core- und Krafttraining wird gezielter auf die Unterstützung deiner Marathonleistung ausgelegt, während Mobilitätsübungen helfen, die Beweglichkeit zu erhalten und Verletzungen vorzubeugen.

| | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Woche 5 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 5x1000 Me- ter bei 10 km Tempo (2 Mi- nuten Pause), 1 km Auslau- fen | Cool Down und Stret- ching | Laufe die Intervalle im 10 km Tempo, achte auf gleichmä- ßige Atmung und Geschwin- digkeit. |

| | | | |
|---------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Planks | 3x45 Sekunden Planks | | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen. |
| Leg Raises | 3x20 | | Führe die Bewegung langsam aus, kontrolliere die Beinführung. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 9 km lockerer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt, konzentriere dich auf gleichmäßige Atmung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 6 km im Marathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe mit gleichmäßiger Atmung, achte auf eine lockere Haltung. |
| Seitplanks mit Beinheben | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, während du die Beine langsam hebst. |
| Russian Twists | 3x20 | | Kontrolliere die Rumpfro- tation, achte auf stabile Hal- tung. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Lunges pro Bein | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Führe die Übungen mit sauberer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 18 km lockerer Lauf (6:15-6:30 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe im lockeren Tempo, fokussiere dich auf Ausdauer und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 km langsamer Lauf (6:30-6:45 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Dehnen und leichte Yogaübungen | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und achte auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 6 | | | |

| Montag | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 6x800 Meter bei 5 km Tempo (90 Sekunden Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 5 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, führe langsame Rotationen durch. |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Bewegung und führe sie langsam aus. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 km lockerer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte und Beine) | Laufe entspannt, konzentriere dich auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 7 km im Marathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig, achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks mit Beinheben | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil und führe die Beinbewegungen kontrolliert durch. |
| Leg Raises | 3x20 | | Kontrolliere die Beinführung und führe die Bewegung langsam aus. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x8 Kniebeugen, 3x10 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte bei den Übungen auf saubere Technik und führe jede Wiederholung langsam und kontrolliert durch. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 20 km lockerer Lauf (6:15-6:30 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt und fokussiere dich auf eine gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |

| | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erholungslauf + Mobility | 9 km langsamer Lauf (6:30-6:45 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 7 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 5x1200 Meter bei 10 km Tempo (2 Minuten Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 10 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks | 3x45 Sekunden Planks | | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen. |
| Bicycle Crunches | 3x20 | | Führe die Bewegung kontrolliert aus, achte auf die Rotation der Hüfte. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 km lockerer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte und Beine) | Laufe entspannt, konzentriere dich auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 7 km im Marathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig, achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf gleichmäßige Rotation. |
| Russian Twists | 3x20 | | Führe die Bewegung langsam aus, achte auf eine stabile Rumpfrotation. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte bei den Übungen auf saubere Technik und führe jede Wiederholung langsam und kontrolliert durch. |

| Freitag | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Langer Lauf | 22 km lockerer Lauf (6:15-6:30 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt und fokussiere dich auf eine gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 9 km langsamer Lauf (6:30-6:45 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 8 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 5x1000 Meter bei 5 km Tempo (2 Minuten Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 5 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, führe langsame Rotationen durch. |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Bewegung, halte den Rumpf stabil und die Hüften auf gleicher Höhe. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 km lockerer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt, konzentriere dich auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 8 km im Marathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig, achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks mit Beinheben | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Beinbewegungen. |
| Russian Twists | 3x20 | | Kontrolliere die Rumpfrota-tion, achte auf eine stabile Haltung. |

| Donnerstag | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte bei den Übungen auf saubere Technik und führe jede Wiederholung langsam und kontrolliert durch. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 24 km lockerer Lauf (6:15-6:30 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt und fokussiere dich auf eine gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 10 km langsamer Lauf (6:30-6:45 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |

In diesen Wochen entwickelst du sowohl deine Ausdauer als auch deine Kraft und Beweglichkeit weiter. Das Core- und Mobilitätstraining sorgt dafür, dass du stabil bleibst und Verletzungen vermieden werden.

Woche 9-12: Wettkampfvorbereitung und Tapering

In den letzten vier Wochen des Marathon-Trainingsplans geht es darum, deine harte Arbeit zu festigen und deinen Körper optimal auf den Wettkampftag vorzubereiten. Der Schwerpunkt liegt auf der Feinabstimmung deiner Form und der Verringerung der Trainingsbelastung, damit du frisch und erholt an den Start gehst. Mobilitäts- und Core-Übungen bleiben weiterhin ein fester Bestandteil des Plans, um dich geschmeidig und stabil zu halten, während das Krafttraining langsam zurückgefahren wird.

| Woche 9 | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 4x1200 Meter bei 10 km Tempo (2 Minuten Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 10 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks | 3x45 Sekunden Planks | | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen. |
| Leg Raises | 3x20 | | Kontrolliere die Beinführung und achte auf eine langsame, gleichmäßige Bewegung. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 km lockerer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt, konzentriere dich auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 8 km im Marathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig, achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks mit Rotation | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Rotationen. |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Führe die Übungen mit sauberer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 26 km lockerer Lauf (6:15-6:30 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleistung und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erholungslauf + Mobility | 10 km langsamer Lauf (6:30-6:45 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 10 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 4x1000 Meter bei 5 km Tempo (2 Minuten Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 5 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, führe langsame Rotationen durch. |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Rumpfrota-tion, achte auf eine stabile Haltung. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 km lockerer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt, konzentriere dich auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 8 km im Marathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig, achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks mit Beinheben | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Beinbewegungen. |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Führe die Übungen mit sauberer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Freitag | | | |

| | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Langer Lauf | 28 km lockerer Lauf (6:15-6:30 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleistung und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 10 km langsamer Lauf (6:30-6:45 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 11 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 3x1000 Meter bei 10 km Tempo (2 Minuten Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 10 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks | 3x45 Sekunden Planks | | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen. |
| Leg Raises | 3x20 | | Kontrolliere die Beinführung und achte auf eine langsame, gleichmäßige Bewegung. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 km lockerer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt, konzentriere dich auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 7 km im Marathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig, achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks mit Rotation | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Rotationen. |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |

| Donnerstag | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leichtes Krafttraining + Mobility | 2x8 Kniebeugen, 2x8 Deadlifts | Mobility: 15 Minuten leichtes Stretching oder Yoga | Achte auf saubere Technik, führe die Übungen mit moderatem Gewicht und kontrollierter Bewegung aus. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 20 km lockerer Lauf (6:15-6:30 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleistung und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 km langsamer Lauf (6:30-6:45 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |

Woche 12: Tapering und Vorbereitung auf den Wettkampf

Die letzte Woche ist der Tapering-Phase gewidmet, um sicherzustellen, dass du am Wettkampftag ausgeruht und in Bestform bist. Du wirst den Trainingsumfang weiter reduzieren, um deinen Körper vollständig zu regenerieren und gleichzeitig deine Fitness zu erhalten.

| Woche 12 | | | |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Leichtes Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 3x800 Meter bei moderatem Tempo (ca. 10 km Tempo), 2 Minuten Pause, 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle in einem moderaten Tempo, um den Körper nicht zu stark zu belasten. |
| Planks | 3x45 Sekunden Planks | | Halte den Rumpf stabil, achte auf eine korrekte Ausführung. |

| | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Rumpfrota- tion, führe die Bewegung langsam und sauber aus. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobi- lity | 8 km lockerer Lauf (6:00- 6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Entspannung und Lo- ckerung) | Laufe entspannt, fokussiere dich auf die Atmung und eine gleichmäßige Haltung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Trai- ning | 5 km im Marathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minu- ten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf eine lockere Körperhal- tung. |
| Seitplanks | 2x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil und achte auf langsame Bewe- gun- gen. |
| Russian Twists | 2x15 pro Seite | | Kontrolliere die Bewegung und führe sie langsam aus, ohne zu wippen. |
| Donnerstag | | | |
| Leichtes Mobility-Trai- ning | 20 Minuten leichtes Stret- ching oder Yoga | | Fokussiere dich auf entspan- nende, sanfte Bewegungen zur Lockerung der Muskeln. |
| Freitag | | | |
| Aktivierungseinheit | 5 km lockerer Lauf (6:00- 6:30 Min/km) | Cool Down: 15 Minu- ten leichtes Stretching und lockere Bewe- gungsübungen | Laufe entspannt, um den Kör- per sanft in Bewegung zu hal- ten, ohne ihn zu belasten. |
| Samstag | | | |
| Ruhetag | | | Fokussiere dich auf Entspan- nung, gute Kohlenhydratbela- dung und Hydratation. |
| Sonntag | | | |
| Wettkampftag – Mara- thon! | Gib dein Bestes und setze all deine harte Arbeit um | | Starte ruhig und finde deinen Rhythmus, halte dich an deine Renntaktik. |

Zusammenfassung

Die letzten vier Wochen konzentrieren sich darauf, deine harte Arbeit zu festigen und deinen Körper optimal auf den Marathon vorzubereiten. Die Tapering-Phase ermöglicht es dir, vollständig zu regenerieren und sicherzustellen, dass du am Wettkampftag in Bestform bist. Mobilitäts- und Core-Übungen bleiben bis zum Schluss wichtig, um Flexibilität, Stabilität und eine gute Laufökonomie zu gewährleisten.

8. Sub 3:30 Stunden Marathon-Plan

Der Sub 3:30 Marathon Trainingsplan ist für erfahrene Läufer konzipiert, die sich das Ziel gesetzt haben, den Marathon in unter 3 Stunden und 30 Minuten zu absolvieren. Dieser Plan fordert eine konsequente Kombination aus Ausdauertraining, Geschwindigkeit, Krafttraining, und Mobilitätsübungen, um das Tempo von etwa 4:58 Minuten pro Kilometer für die gesamte Marathondistanz zu halten.

Ein Marathon in unter 3:30 Stunden erfordert eine durchdachte Vorbereitung. Es reicht nicht nur aus, lange Strecken zu laufen – du musst auch gezielt an deinem Tempo arbeiten und sicherstellen, dass dein Körper stark und flexibel genug ist, um die Belastung durch das hohe Tempo und die Dauer des Rennens zu bewältigen.

Der 12-Wochen-Plan setzt voraus, dass du regelmäßig läufst und bereits die Fähigkeit hast, Strecken von mindestens 15 Kilometern komfortabel zu bewältigen.

Woche 1-4: Grundlagenaufbau und Geschwindigkeitstraining

Ziel: In dieser Phase geht es darum, deine Grundlagenausdauer zu festigen und das Marathon-Renntempo zu verinnerlichen. Krafttraining und Mobilitätsübungen sorgen dafür, dass du eine stabile Basis für die kommenden intensiveren Wochen hast.

| Übung | Details | Pausen / Cool Down | Ausführungstipps |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Woche 1 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 6x800 Meter bei 5 km Tempo (2 Minuten Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 5 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |

| | | | |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Planks | 3x45 Sekunden Planks | | Halte den Rumpf stabil, achte auf eine korrekte Ausführung. |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Rumpfrota- tion, führe die Bewegung langsam und sauber aus. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobi- lity | 10 km lockerer Lauf (5:45- 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Wa- den, Oberschenkel) | Laufe entspannt, fokussiere dich auf die Atmung und eine gleichmäßige Haltung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Trai- ning | 6 km im Marathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minu- ten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf eine lockere Körperhal- tung. |
| Seitplanks mit Rotation | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Rotationen. |
| Leg Raises | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Lunges pro Bein | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rol- ling | Führe die Übungen mit sau- berer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewe- gungen. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 18 km lockerer Lauf (5:45- 6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleis- tung und gleichmäßige At- mung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobi- lity | 8 km langsamer Lauf (6:00- 6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständi- gen Erholung. |

| Woche 2 | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 6x1000 Meter bei 5 km Tempo (2 Minuten Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 5 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, führe langsame Rotationen durch. |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Rumpfrota-tion, führe die Bewegung langsam und sauber aus. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 11 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Waden, Beine) | Laufe entspannt, fokussiere dich auf die Atmung und eine gleichmäßige Haltung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 7 km im Marathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks mit Rotation | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Rotationen. |
| Leg Raises | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Führe die Übungen mit sauberer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 20 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleistung und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erholungslauf + Mobility | 9 km langsamer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 3 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 5x1200 Meter bei 5 km Tempo (2 Minuten Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 5 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks | 3x45 Sekunden Planks | | Halte den Rumpf stabil, achte auf eine korrekte Ausführung. |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Rumpfrotation, führe die Bewegung langsam und sauber aus. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 11 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Beine) | Laufe entspannt, fokussiere dich auf die Atmung und eine gleichmäßige Haltung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 8 km im Marathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Bewegungen. |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Führe die Übungen mit sauberer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |

| Freitag | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Langer Lauf | 22 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleistung und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 9 km langsamer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 4 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 1 km Einlaufen, 6x800 Meter bei 5 km Tempo (90 Sekunden Pause), 1 km Auslaufen | Cool Down und Stretching | Laufe die Intervalle im 5 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, achte auf langsame, kontrollierte Rotation. |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und sauber aus, achte auf einen stabilen Rücken. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 11 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt, fokussiere dich auf die Atmung und eine gleichmäßige Haltung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 8 km im Marathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks mit Rotation | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Rotationen. |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Führe die Übungen mit sauberer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 24 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleistung und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 10 km langsamer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |

Woche 5-8: Steigerung der Geschwindigkeit und Kraftausdauer

In den Wochen 5 bis 8 wird das Training intensiver, um deine Geschwindigkeit, Kraftausdauer und allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern. Die langen Läufe werden länger und fordernder, während die Tempo- und Intervalltrainings härter werden, um dich gezielt auf die Herausforderung vorzubereiten, den Marathon in unter 3:30 Stunden zu absolvieren. Mobilitätstraining und Core-Arbeit bleiben weiterhin wichtige Elemente, um Verletzungen zu vermeiden und deine Effizienz zu verbessern.

| Woche 5 | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 5x1200 Meter bei 10 km Tempo (2 Minuten Pause) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe die Intervalle im 10 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks | 3x45 Sekunden Planks | | Halte den Rumpf stabil, achte auf eine korrekte Ausführung. |
| Leg Raises | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 11 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt, fokussiere dich auf die Atmung und eine gleichmäßige Haltung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 9 km im Marathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks mit Beinheben | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Rumpfrota-tion, führe die Bewegung langsam und sauber aus. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Führe die Übungen mit sauberer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 26 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleistung und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |

| | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erholungslauf + Mobility | 10 km langsamer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 6 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 6x800 Meter bei 5 km Tempo (90 Sekunden Pause) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe die Intervalle im 5 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, achte auf langsame, kontrollierte Rotation. |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und sauber aus, achte auf einen stabilen Rücken. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt, fokussiere dich auf die Atmung und eine gleichmäßige Haltung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 10 km im Marathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks mit Rotation | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Rotationen. |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Lunges pro Bein | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Führe die Übungen mit sauberer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |

| Freitag | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Langer Lauf | 28 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleistung und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 10 km langsamer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 7 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 5x1200 Meter bei 10 km Tempo (2 Minuten Pause) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe die Intervalle im 10 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks | 3x45 Sekunden Planks | | Halte den Rumpf stabil, achte auf eine korrekte Ausführung. |
| Leg Raises | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte und Beine) | Laufe entspannt, fokussiere dich auf die Atmung und eine gleichmäßige Haltung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 11 km im Marathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Führe die Übungen mit sauberer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 30 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleistung und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 10 km langsamer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 8 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 6x1000 Meter bei 5 km Tempo (2 Minuten Pause) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe die Intervalle im 5 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, achte auf langsame, kontrollierte Rotation. |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und sauber aus, achte auf einen stabilen Rücken. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt, fokussiere dich auf die Atmung und eine gleichmäßige Haltung. |

| Mittwoch | | | |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tempolauf + Core-Training | 12 km im Marathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks mit Rotation | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Rotationen. |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Führe die Übungen mit sauberer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 32 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleistung und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 10 km langsamer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |

Zusammenfassung der Wochen 5-8

In diesen Wochen liegt der Fokus auf längeren Läufen und intensiverem Tempo-Training. Gleichzeitig sorgen die Mobilitäts- und Core-Übungen dafür, dass du geschmeidig und stark bleibst. Du bereitest dich darauf vor, im Marathon-Renntempo längere Strecken zu bewältigen, während dein Körper auf die Belastung vorbereitet wird, die nötig ist, um unter 3:30 Stunden zu laufen.

Woche 9-12: Wettkampfvorbereitung und Tapering

In den letzten vier Wochen deines Sub-3:30-Marathon-Trainingsplans liegt der Fokus auf der Feinabstimmung deiner Form, der Reduzierung der Trainingsbelastung und der optimalen Vorbereitung auf den Wettkampftag. Dies ist die Phase des sogenannten Tapering, in der du dein Training reduzierst, um ausgeruht und frisch an den Start zu gehen. Mobilitäts- und Core-Training bleiben weiterhin wichtige Bestandteile, um sicherzustellen, dass du verletzungsfrei bleibst und deine Effizienz maximierst.

| Woche 9 | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 5x1200 Meter bei 10 km Tempo (2 Minuten Pause) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe die Intervalle im 10 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, achte auf eine korrekte Ausführung. |
| Leg Raises | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt, fokussiere dich auf die Atmung und eine gleichmäßige Haltung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 12 km im Marathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks mit Rotation | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Donnerstag | | | |

| | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Krafttraining + Mobility | 3x8 Kniebeugen, 3x6 Deadlifts, 3x10 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Führe die Übungen mit sauberer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 30 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleistung und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 10 km langsamer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 10 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 6x800 Meter bei 5 km Tempo (90 Sekunden Pause) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe die Intervalle im 5 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, achte auf langsame, kontrollierte Rotation. |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und sauber aus, achte auf einen stabilen Rücken. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt, fokussiere dich auf die Atmung und eine gleichmäßige Haltung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 12 km im Marathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf eine lockere Körperhaltung. |

| | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seitplanks mit Rotation | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Rotationen. |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x8 Kniebeugen, 3x6 Deadlifts, 3x10 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Führe die Übungen mit sauberer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 32 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleistung und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 10 km langsamer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |
| Woche 11 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core-Training | 5x1000 Meter bei 10 km Tempo (2 Minuten Pause) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe die Intervalle im 10 km Tempo, achte auf gleichmäßige Atmung und Geschwindigkeit. |
| Planks | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, achte auf eine saubere Ausführung. |
| Leg Raises | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Dienstag | | | |

| | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt, fokussiere dich auf die Atmung und eine gleichmäßige Haltung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 8 km im Marathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks mit Rotation | 3x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Rotationen. |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus. |
| Donnerstag | | | |
| Leichtes Krafttraining + Mobility | 2x8 Kniebeugen, 2x6 Deadlifts | Mobility: 15 Minuten leichtes Stretching oder Yoga | Führe die Übungen mit sauberer Technik aus, achte auf langsame, kontrollierte Bewegungen. |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 22 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling für die Beine | Laufe entspannt, fokussiere dich auf deine Ausdauerleistung und gleichmäßige Atmung. |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 km langsamer Lauf (6:00-6:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe langsam, um die Beine zu lockern, und konzentriere dich auf eine lockere Haltung. |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung. |

Woche 12: Tapering und Vorbereitung auf den Wettkampf

Die letzte Woche dient der Tapering-Phase, in der das Training stark reduziert wird, um sicherzustellen, dass du am Wettkampftag ausgeruht und in Bestform bist.

| Woche 12 | | | |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Leichtes Intervalltraining + Core-Training | 3x800 Meter bei moderatem Tempo (ca. 10 km Tempo), 2 Minuten Pause | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe die Intervalle in einem entspannten Tempo, achte auf kontrollierte Atmung. |
| Planks | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, achte auf eine saubere Ausführung. |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 8 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Entspannung und Lockerung) | Laufe entspannt, fokussiere dich auf die Atmung und eine gleichmäßige Haltung. |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 5 km im Marathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig und achte auf eine lockere Körperhaltung. |
| Seitplanks | 2x30 Sekunden pro Seite | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Rotationen. |
| Russian Twists | 2x15 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen. |
| Donnerstag | | | |
| Ruhetag / Leichtes Mobility-Training | 20 Minuten leichtes Stretching oder Yoga | | Fokussiere dich auf langsame Bewegungen und Entspannung. |
| Freitag | | | |
| Aktivierungseinheit | 5 km lockerer Lauf (5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: 15 Minuten leichtes Stretching und lockere Bewegungen | Laufe in einem lockeren Tempo, um die Muskeln zu aktivieren. |
| Samstag | | | |

| | | | |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------|
| Ruhetag | Fokus auf Entspannung, Kohlenhydratbeladung und Hydratation | | Bereite dich mental und körperlich auf den Wettkampf vor. |
| Sonntag | | | |
| Wettkampftag – Marathon! | Gib dein Bestes und setze all deine harte Arbeit der letzten 12 Wochen um! | | Achte auf einen gleichmäßigen Start, bleib positiv und fokussiert. |

Zusammenfassung der Wochen 9-12

Diese letzten vier Wochen sind entscheidend für deine Marathonvorbereitung. Während das Training allmählich reduziert wird, um deine Energie zu bewahren, bleiben Mobilitäts- und Core-Übungen essentiell, um deine Form zu erhalten. Die Tapering-Phase stellt sicher, dass du am Wettkampftag in Bestform bist und bereit, dein Ziel von unter 3:30 Stunden zu erreichen.

9. Sub 3:00 Stunden Marathon-Plan

Ein Sub 3 Stunden Marathon Trainingsplan ist für erfahrene und ambitionierte Läufer gedacht, die die magische Grenze von 3 Stunden beim Marathon durchbrechen möchten. Dies bedeutet, dass du in der Lage sein musst, ein durchschnittliches Tempo von etwa 4:16 Minuten pro Kilometer über die gesamte Distanz von 42,195 Kilometern zu halten. Der Plan konzentriert sich auf eine Kombination aus Ausdauer, Tempo, Krafttraining und Mobilitätsarbeit, um dich physisch und mental auf diese anspruchsvolle Herausforderung vorzubereiten.

Zielsetzung und Strategie

Ein Marathon unter 3 Stunden erfordert eine umfassende Vorbereitung. Du musst nicht nur eine solide Grundlagenausdauer haben, sondern auch in der Lage sein, dein Renntempo konsequent über die gesamte Distanz zu halten. Der Plan baut auf einem strukturierten Ansatz mit langen Läufen, Tempoeinheiten, Intervalltraining, sowie Kraft- und Mobilitätsübungen auf, um deine Muskeln zu stärken und deine Beweglichkeit zu verbessern.

Woche 1-4: Grundlagenaufbau und Geschwindigkeitstraining

Ziel: In den ersten vier Wochen liegt der Fokus auf dem Aufbau einer soliden Basis an Ausdauer und Geschwindigkeit. Die Mobilitäts- und Core-Übungen helfen, Verletzungen zu vermeiden und deine Effizienz zu verbessern.

| Übung | Details | Pausen / Cool Down | Ausführungstipps |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Woche 1 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x1000 Meter bei 10 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig, achte auf die Technik |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung kontrolliert aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte, Waden) | Laufe locker, um die Beine zu erholen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 8 Kilometer im Marathon-tempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf eine konstante Pace |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte die Hüfte stabil |
| Leg Raises | 3x20 | | Langsam und kontrolliert ausführen |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Achte auf eine saubere Technik bei den Kraftübungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 22 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig und achte auf die Geschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 10 Kilometer im langsamen Tempo (5:15-5:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Dehnen und leichte Yogaübungen | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobility |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung |

| Woche 2 | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 5x1200 Meter bei 10 km Tempo | 2 Minuten Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig, achte auf deine Technik |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf, halte den Bauchnabel nach innen gezogen |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine stabile Körperhaltung und ziehe die Knie kontrolliert nach vorne |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 13 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe locker, um die Beine zu erholen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 9 Kilometer im Marathon-tempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf eine konstante Pace und halte die Schultern entspannt |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Halte die Hüfte stabil und achte auf eine gerade Körperlinie |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf eine saubere Technik bei den Kraftübungen, Rücken gerade halten |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 24 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, achte auf deine Geschwindigkeit und bleib locker |
| Samstag | | | |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Erholungslauf + Mobility | 11 Kilometer im langsamen Tempo (5:15-5:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |
| Woche 3 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x1000 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf gleichmäßiges Tempo und stabile Körperhaltung |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf, ziehe den Bauchnabel nach innen |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 14 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Beine) | Laufe locker, um die Beine zu erholen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 10 Kilometer im Marathon-tempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Pace, achte auf eine lockere Körperhaltung |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere die Hüfte, achte auf eine gerade Körperlinie |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf saubere Technik, halte den Rücken gerade |
| Freitag | | | |

| | | | |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Langer Lauf | 26 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, achte auf deine Geschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 12 Kilometer langsames Tempo (ca. 5:15-5:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |
| Woche 4 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x1000 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf gleichmäßiges Tempo und stabile Körperhaltung |
| Planks mit Rotation | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf, halte die Hüfte stabil |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine stabile Körperhaltung, ziehe die Knie kontrolliert nach vorne |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 14 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe locker, um die Beine zu erholen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 11 Kilometer im Marathon-tempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Pace, achte auf eine entspannte Körperhaltung |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Halte die Hüfte stabil, achte auf eine gerade Körperlinie |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |

| | | | |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf saubere Technik, halte den Rücken gerade |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 28 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, achte auf deine Geschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 12 Kilometer langsames Tempo (ca. 5:15-5:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |
| Woche 5 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x1200 Meter bei 10 km Tempo | 2 Minuten Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf gleichmäßiges Tempo und eine aufrechte Haltung |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf, halte den Bauchnabel nach innen |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung kontrolliert und langsam aus |
| Dienstag | | | |
| 15 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe locker und gleichmäßig, um die Beine zu erholen | Volle Erholung, entspanne deinen Körper und deinen Geist |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 12 Kilometer im Marathon-tempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Pace, achte auf eine entspannte Körperhaltung |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere die Hüfte, achte auf eine gerade Körperlinie |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und ohne Schwung aus |

| Donnerstag | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Lunges pro Bein | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf saubere Technik bei den Kraftübungen, Rücken gerade halten |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 30 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, konzentriere dich auf deine Atmung |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 12 Kilometer im langsamen Tempo (5:15-5:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, entspanne deinen Körper und deinen Geist |
| Woche 6 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x1000 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf gleichmäßige Geschwindigkeit und kontrollierte Atmung |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine stabile Körperhaltung, ziehe die Knie kontrolliert nach vorne |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 16 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe locker, um die Beine zu erholen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 13 Kilometer im Marathon-tempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Pace, achte auf deine Atmung |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Seitplanks mit Beinheben | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere die Hüfte, achte auf eine gerade Körperlinie |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf saubere Technik bei den Kraftübungen, Rücken gerade halten |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 32 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, achte auf eine lockere Haltung und Atmung |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 12 Kilometer im langsamen Tempo (5:15-5:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, fokussiere dich auf Entspannung |
| Woche 7 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x1200 Meter bei 10 km Tempo | 2 Minuten Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte ein gleichmäßiges Tempo, konzentriere dich auf die Technik |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf, Bauchnabel nach innen ziehen |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine kontrollierte und langsame Bewegung |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 16 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe locker, um die Muskulatur zu entspannen |
| Mittwoch | | | |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Tempolauf + Core | 14 Kilometer im Marathon-tempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf gleichmäßige Atmung und eine entspannte Körperhaltung |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Achte auf eine gerade Linie, stabilisiere die Hüfte |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf eine saubere Technik bei den Übungen, Rücken gerade halten |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 34 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, halte eine entspannte Laufhaltung |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 12 Kilometer im langsamen Tempo (5:15-5:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |
| Woche 8 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x800 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte die Pace stabil und achte auf die Technik |
| Planks mit Rotation | 3x60 Sekunden | | Rumpf stabilisieren, langsame Rotationen |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine stabile Haltung und kontrollierte Bewegung |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 16 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe locker, um dich zu erholen |

| Mittwoch | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Tempolauf + Core | 14 Kilometer im Marathon-tempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Konzentriere dich auf einen gleichmäßigen Rhythmus und Atmung |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Hüfte stabil halten, Schultern entspannt |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Langsam und kontrolliert drehen |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf die richtige Technik, insbesondere auf den geraden Rücken |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 36 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe entspannt, behalte ein gleichmäßiges Tempo bei |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 12 Kilometer im langsamen Tempo (5:15-5:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Erholungslauf, nutze die Strecke zur aktiven Erholung |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, fokussiere dich auf Entspannung |

Zusammenfassung der Wochen 5-8

Diese Phase bringt dich näher an deine maximale Leistungsfähigkeit heran. Lange Läufe erreichen ihre Spitzenlängen, und die Geschwindigkeitseinheiten bereiten dich darauf vor, dein Marathontempo von 4:16 Minuten/km über eine längere Zeitspanne zu halten. Die Integration von Mobilitäts- und Core-Training ist weiterhin entscheidend, um dich geschmeidig und stabil zu halten und Verletzungen zu vermeiden.

Woche 9-12: Wettkampfvorbereitung und Tapering

Die letzten vier Wochen deines Sub-3-Stunden-Marathon-Trainingsplans konzentrieren sich auf die Feinabstimmung deiner Form, die Reduzierung der Trainingsbelastung und die Vorbereitung auf den Wettkampftag. Dies ist die Phase des Taperings, in der du dein Training reduzierst, um sicherzustellen, dass du ausgeruht und in Bestform an den Start gehst. Mobilitäts-

und Core-Training bleiben weiterhin wichtig, um die Beweglichkeit zu erhalten und die Effizienz zu verbessern.

| Woche 9 | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 5x1200 Meter bei 10 km Tempo | 2 Minuten Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf eine gleichmäßige Geschwindigkeit und Technik |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Rumpf stabil halten, Bauchnabel nach innen ziehen |
| Leg Raises | 3x20 | | Kontrolliere die Beinbewegung, Rücken bleibt flach |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 16 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, um die Muskeln zu erholen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 14 Kilometer im Marathon-tempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Konzentriere dich auf eine konstante Pace |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte die Hüfte stabil und rotiere langsam und kontrolliert |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Rotation ohne Schwung aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x8 Kniebeugen, 3x6 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Achte bei den Übungen auf eine saubere Technik, Rücken gerade |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 30 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, vermeide zu schnelles Starten |
| Samstag | | | |

| | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Erholungslauf + Mobility | 10 Kilometer im langsamen Tempo (5:15-5:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Nutze den Lauf zur aktiven Erholung, bleibe entspannt |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |
| Woche 10 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x800 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig, achte auf eine konstante Technik |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere den Rumpf, halte den Körper gerade |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine stabile Hüfte und ziehe die Knie kontrolliert |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 14 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, um die Muskulatur zu lockern |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 12 Kilometer im Marathon-tempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine gleichmäßige Pace, Schultern locker |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Führe die Rotationen langsam und kontrolliert aus |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Rumpfrota-tion, halte die Hüfte stabil |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x8 Kniebeugen, 3x6 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf eine saubere Aus-führung, Rücken gerade hal-ten |
| Freitag | | | |

| | | | |
|--------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Langer Lauf | 28 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe konstant, vermeide eine zu schnelle Anfangsgeschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 10 Kilometer im langsamen Tempo (5:15-5:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Fokus auf Mobility |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Regeneration |
| Woche 11 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 4x1000 Meter bei 10 km Tempo | 2 Minuten Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig, achte auf eine konstante Technik |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere den Rumpf, halte den Körper gerade |
| Leg Raises | 3x20 | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, um die Muskulatur zu lockern |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 10 Kilometer im Marathon-tempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine gleichmäßige Pace, Schultern locker |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Führe die Rotationen langsam und kontrolliert aus |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine stabile Hüfte und langsame Bewegungen |
| Donnerstag | | | |

| | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Leichtes Krafttraining + Mobility | 2x8 Kniebeugen, 2x6 Deadlifts | Mobility: 15 Minuten leichtes Stretching oder Yoga | Führe die Bewegungen mit leichterem Gewicht und korrekter Technik aus |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 20 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe konstant, vermeide eine zu schnelle Anfangsgeschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 Kilometer im langsamen Tempo (5:15-5:30 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Fokus auf Mobility |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Regeneration |

Woche 12: Tapering und Vorbereitung auf den Wettkampf

Die letzte Woche steht ganz im Zeichen des Taperings, um sicherzustellen, dass du ausgeruht und in Bestform bist, wenn der Wettkampftag kommt.

| | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Woche 12 | | | |
| Montag | | | |
| Leichtes Intervalltraining + Core | 3x800 Meter bei moderatem Tempo (10 km Tempo) | 2 Minuten Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf saubere Technik und moderates Tempo |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, Bauchnabel nach innen ziehen |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Rumpfdrehung, vermeide Schwung |
| Dienstag | | | |

| | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Lockerer Lauf + Mobility | 8 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten leichtes Stretching (Fokus: Entspannung) | Laufe entspannt, um die Beine zu erholen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 5 Kilometer im Marathon-tempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine gleichmäßige Pace, Schultern entspannt |
| Seitplanks | 2x30 Sekunden | | Halte die Hüfte stabil, achte auf eine gerade Körperlinie |
| Russian Twists | 2x15 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Ruhetag / Leichtes Mobility-Training | 20 Minuten leichtes Stretching oder Yoga | | Fokussiere dich auf Entspannung und langsame Bewegungen |
| Freitag | | | |
| Aktivierungseinheit | 5 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: 15 Minuten leichtes Stretching und Bewegungsübungen | Bleibe locker, aktiviere die Muskeln, aber vermeide Anstrengung |
| Samstag | | | |
| Ruhetag | | | Konzentriere dich auf Erholung, Kohlenhydratbeladung, Hydratation |
| Sonntag | | | |
| Wettkampftag – Marathon | Gib dein Bestes und setze all deine harte Arbeit um! | | Starte mit einem kontrollierten Tempo, bleibe ruhig und fokussiert |

Zusammenfassung der Wochen 9-12

In diesen letzten vier Wochen liegt der Schwerpunkt auf Tapering und der Erholung, damit dein Körper frisch und bereit ist, die Herausforderung des Marathons in unter 3 Stunden zu bewältigen. Die Reduzierung des Trainingsumfangs hilft dir, deine Leistungsfähigkeit zu bewahren und gleichzeitig sicherzustellen, dass du am Wettkampftag in Bestform bist.

HALBMARATHON TRAININGSPLÄNE

10. Sub 2:00 Stunden Halbmarathon

Ein Sub 2 Stunden Halbmarathon Trainingsplan richtet sich an Läufer, die sich das Ziel gesetzt haben, die 21,1 Kilometer unter 2 Stunden zu absolvieren. Dies bedeutet, dass du in der Lage sein musst, ein gleichmäßiges Tempo von etwa 5:40 Minuten pro Kilometer über die gesamte Distanz zu halten. Der Plan kombiniert langsame Läufe, Tempoeinheiten, Intervalltraining sowie Kraft- und Mobilitätsübungen, um deine Ausdauer zu steigern und dich auf das Erreichen dieses Ziels vorzubereiten.

Zielsetzung und Strategie

Ein Halbmarathon unter 2 Stunden erfordert eine ausgewogene Mischung aus Ausdauer, Geschwindigkeit und mentaler Stärke. Neben dem Laufen ist es wichtig, auch deine Core-Muskulatur zu stärken und Mobilitätsübungen in dein Training zu integrieren, um Verletzungen zu vermeiden und die Effizienz deiner Lauftechnik zu verbessern.

Woche 1-4: Grundlagenaufbau und Geschwindigkeitstraining

Ziel: In den ersten vier Wochen liegt der Schwerpunkt auf dem Aufbau deiner Grundlagenausdauer, der Entwicklung eines stabilen Tempos und der Vorbereitung deines Körpers auf längere Läufe. Mobilitäts- und Core-Training sind wesentliche Bestandteile dieses Abschnitts, um dich flexibel und stark zu halten.

| Übung | Details | Pausen / Cool Down | Ausführungstipps |
|--------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Woche 1 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 5x400 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe gleichmäßig, achte auf die Technik |
| Planks | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, Bauchnabel nach innen ziehen |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung |

| Dienstag | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Lockerer Lauf + Mobility | 6 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, um die Beine zu erholen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 4 Kilometer im Halbmarathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf eine gleichmäßige Pace und lockere Körperhaltung |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte die Hüfte stabil und kontrolliere die Rotation |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Drehbewegung, ohne Schwung zu nehmen |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Lunges pro Bein | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Achte auf eine saubere Technik bei den Kraftübungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 8 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe entspannt, achte auf gleichmäßige Atmung |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 5 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:15 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Laufe locker und konzentriere dich danach auf Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung |
| Woche 2 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 5x600 Meter bei 10 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe gleichmäßig, achte auf deine Technik |
| Planks | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Bewegung, halte die Hüfte stabil |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 7 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe locker, um die Beine zu erholen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 5 Kilometer im Halbmarathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf eine konstante Pace und lockere Körperhaltung |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere die Hüfte, achte auf eine gerade Körperlinie |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Drehbewegung, ohne Schwung zu nehmen |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf eine saubere Technik bei den Kraftübungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 10 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe entspannt, achte auf gleichmäßige Atmung |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 6 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:15 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe locker, nutze den Lauf zur Erholung |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, gönne deinem Körper Ruhe |
| Woche 3 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x400 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe die Intervalle gleichmäßig und achte auf deine Technik |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Planks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf, halte die Hüfte in gerader Linie |
| Leg Raises | 3x20 | | Führe die Beinheben langsam und kontrolliert durch |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 7 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte und Beine) | Laufe locker, um deine Beine zu regenerieren |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 6 Kilometer im Halbmarathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Pace, entspanne deine Schultern |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere die Hüfte, achte auf eine gleichmäßige Atmung |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine kontrollierte Drehbewegung |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte bei den Kraftübungen auf eine saubere Technik |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 12 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe entspannt, achte auf gleichmäßige Atmung |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 6 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:15 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe locker, um die Beine zu regenerieren |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Gönne dir volle Erholung, entspanne dich |
| Woche 4 | | | |
| Montag | | | |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Intervalltraining + Core | 5x600 Meter bei 10 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Achte auf eine konstante Pace und gute Lauftechnik |
| Planks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf, drehe kontrolliert |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Ziehe die Knie kontrolliert zur Brust, halte den Rücken stabil |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 8 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, konzentriere dich auf eine gleichmäßige Atmung |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 6 Kilometer im Halbmarathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine gleichmäßige Pace, entspanne die Schultern |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Halte die Hüfte stabil, achte auf eine gerade Körperlinie |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Rotation langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte bei den Kraftübungen auf eine saubere Technik |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 14 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe entspannt, halte eine konstante Geschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 7 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:15 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Gönne dir volle Erholung, entspanne dich |

Woche 5-8: Steigerung der Ausdauer und Intensität

In den Wochen 5 bis 8 wird das Training anspruchsvoller. Die langen Läufe werden länger, die Intervall- und Tempoeinheiten intensiver, um deine Ausdauer und Schnelligkeit für das Sub-2-Stunden-Ziel im Halbmarathon weiterzuentwickeln. Gleichzeitig bleibt das Kraft- und Mobilitätstraining wichtig, um deine Muskeln zu stärken und die Flexibilität zu verbessern.

| Woche 5 | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x400 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe gleichmäßig, achte auf gute Lauftechnik |
| Planks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf, halte den Körper in einer Linie |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 9 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, atme gleichmäßig |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 7 Kilometer im Halbmarathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine gleichmäßige Pace, achte auf entspannte Schultern |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Achte auf die Stabilität der Hüfte |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung kontrolliert und ohne Schwung aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Lunges pro Bein | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Achte auf eine saubere Technik bei den Kraftübungen |
| Freitag | | | |

| | | | |
|--------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Langer Lauf | 16 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe entspannt, halte eine konstante Geschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 7 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:15 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, entspanne dich |
| Woche 6 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x600 Meter bei 10 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe gleichmäßig, achte auf die richtige Lauftechnik |
| Planks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere den Rumpf, halte den Körper in einer Linie |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Achte auf stabile Haltung und kontrollierte Bewegung |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, lockere den Körper nach dem Lauf |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 8 Kilometer im Halbmarathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Pace, entspanne die Schultern |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Achte auf die Hüftstabilität, halte den Körper in einer Linie |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehungen langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Halte die richtige Technik bei den Kraftübungen, Rücken gerade |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 18 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, achte auf eine entspannte Körperhaltung |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:15 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |
| Woche 7 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x800 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe die Intervalle konstant und halte die Technik |
| Planks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf, halte die Körperlínie |
| Leg Raises | 3x20 | | Führe die Beinheben langsam und kontrolliert aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, achte auf eine lockere Körperhaltung |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 9 Kilometer im Halbmarathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Pace und achte auf die Atmung |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere die Hüfte, achte auf die Position der Schultern |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Bewegung, vermeide Schwung |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf die richtige Technik bei den Kraftübungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 20 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, achte auf eine entspannte Haltung |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:15 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, achte auf langsame Bewegungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, fokussiere dich auf Regeneration |
| Woche 8 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x400 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe die Intervalle konstant, achte auf deine Technik |
| Planks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, rotiere kontrolliert |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine saubere, gleichmäßige Bewegung |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, achte auf eine lockere Körperhaltung |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 9 Kilometer im Halbmarathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine gleichmäßige Pace, achte auf eine entspannte Atmung |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere die Hüfte, achte auf eine korrekte Ausrichtung |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung kontrolliert aus, ohne Schwung |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf die Technik und kontrolliere jede Wiederholung |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 22 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, bleib locker und fokussiere dich auf den Rhythmus |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:15 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, danach gezielte Dehnübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |

Zusammenfassung der Wochen 5-8

Diese Phase steigert deine Ausdauer und Leistungsfähigkeit erheblich. Die langen Läufe erreichen ihre längste Distanz, und die Intervall- und Tempoeinheiten werden intensiver, um dich auf das Tempo und die Dauer des Halbmarathons vorzubereiten. Mobilitäts- und Core-Training bleiben wichtige Bestandteile, um dich flexibel, stabil und verletzungsfrei zu halten.

Woche 9-12: Wettkampfvorbereitung und Tapering

In den letzten vier Wochen deines Sub-2-Stunden-Halbmarathon-Trainingsplans konzentrierst du dich auf die Feinabstimmung deiner Form und die Reduzierung der Trainingsbelastung, um dich optimal auf den Wettkampftag vorzubereiten. Diese Phase wird als Tapering bezeichnet. Das Ziel ist, deine Fitness zu erhalten und gleichzeitig deinem Körper ausreichend Ruhe zu geben, damit du ausgeruht und in Bestform an den Start gehst.

| Woche 9 | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x600 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe die Intervalle konstant, achte auf deine Technik |
| Planks | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil und den Bauchnabel nach innen gezogen |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Achte auf kontrollierte Bewegungen und halte die Spannung |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, um die Beine zu lockern |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 9 Kilometer im Halbmarathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte die Pace gleichmäßig, achte auf deine Körperhaltung |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere deine Hüfte, rotiere kontrolliert |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x8 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x10 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Achte auf eine saubere Technik bei den Kraftübungen |

| Freitag | | | |
|--------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Langer Lauf | 18 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, halte ein komfortables Tempo |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 7 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:15 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Laufe entspannt, danach gezielte Dehnübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |
| Woche 10 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x400 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe gleichmäßig, achte auf eine saubere Technik |
| Planks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, rotiere langsam und kontrolliert |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Ziehe die Knie kontrolliert nach vorne, achte auf Körperstabilität |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe locker, um die Beine zu lockern |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 9 Kilometer im Halbmarathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf eine konstante Pace und entspannte Schultern |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere deine Hüfte, halte eine gerade Linie |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und kontrolliert aus |

| Donnerstag | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Krafttraining + Mobility | 3x8 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x10 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf eine saubere Technik bei den Kraftübungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 16 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, halte ein komfortables Tempo |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 7 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:15 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Laufe entspannt, danach gezielte Dehnübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |
| Woche 11 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 4x600 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe gleichmäßig, achte auf eine saubere Technik |
| Planks | 3x45 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil und ziehe den Bauchnabel nach innen |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Rumpfbewegung, keine übermäßigen Schwünge |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 9 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe locker, um die Beine zu lockern |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 7 Kilometer im Halbmarathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Pace und entspanne deine Schultern |

| | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere die Hüfte und achte auf kontrollierte Bewegungen |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegungen kontrolliert aus, ohne Schwung zu nehmen |
| Donnerstag | | | |
| Leichtes Krafttraining + Mobility | 2x8 Kniebeugen, 2x6 Deadlifts | Mobility: 15 Minuten leichtes Stretching oder Yoga | Konzentriere dich auf saubere Techniken, keine Überlastung |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 12 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe locker und achte auf eine gleichmäßige Geschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 6 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:15 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Lauf entspannt, danach gezielte Dehnübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |

Woche 12: Tapering und Vorbereitung auf den Wettkampf

Die letzte Woche dient der Tapering-Phase, um sicherzustellen, dass du ausgeruht und in Bestform bist, wenn der Wettkampftag kommt.

| | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Woche 12 | | | |
| Montag | | | |
| Leichtes Intervalltraining + Core | 3x400 Meter bei moderatem Tempo (ca. 5 km Tempo) | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe entspannt und achte auf eine saubere Technik |

| | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Planks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf und halte eine neutrale Wirbelsäule |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung kontrolliert aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 6 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten leichtes Stretching (fokussiert auf Entspannung) | Laufe locker, um die Beine zu erholen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 5 Kilometer im Halbmarathontempo (5:40 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Pace und entspanne deine Schultern |
| Seitplanks | 2x30 Sekunden | | Halte den Körper stabil und kontrolliere die Bewegung |
| Russian Twists | 2x15 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und präzise aus |
| Donnerstag | | | |
| Ruhetag / Leichtes Mobility-Training | 20 Minuten leichtes Stretching oder Yoga | | Konzentriere dich auf Entspannung und langsame Bewegungen |
| Freitag | | | |
| Aktivierungseinheit | 5 Kilometer lockerer Lauf (ca. 6:00 Min/km) | Cool Down: 15 Minuten leichtes Stretching und Bewegungsübungen | Bereite dich körperlich und mental auf den Wettkampf vor |
| Samstag | | | |
| Ruhetag | | | Fokus auf Entspannung, Kohlenhydratbeladung und gute Hydratation |
| Sonntag | | | |
| Wettkampftag – Halbmarathon | | | Genieße den Lauf und setze all deine harte Arbeit um |

Zusammenfassung der Wochen 9-12

Diese letzten vier Wochen konzentrieren sich auf die Reduzierung der Trainingsbelastung (Tapering) und die Vorbereitung auf den Wettkampftag. Während dein Training allmählich reduziert wird, bleibt das Mobilitäts- und Core-Training wichtig, um deine Form zu erhalten und deinen Körper frisch und bereit zu halten, die 21,1 Kilometer in unter 2 Stunden zu bewältigen.

11. Sub 1:45 Stunden Halbmarathon

Der Sub 1:45 Stunden Halbmarathon Trainingsplan ist für fortgeschrittene Läufer konzipiert, die die Halbmarathon-Distanz von 21,1 Kilometern in unter 1 Stunde und 45 Minuten absolvieren möchten. Um dieses Ziel zu erreichen, musst du ein gleichmäßiges Tempo von 4:58 Minuten pro Kilometer halten. Der Trainingsplan kombiniert lange Läufe, Tempoeinheiten, Intervalltraining sowie Kraft- und Mobilitätsübungen, um deine Ausdauer, Schnelligkeit und Lauftechnik zu verbessern.

Zielsetzung und Strategie

Ein Halbmarathon unter 1:45 Stunden erfordert nicht nur eine solide Grundlagenausdauer, sondern auch ein gutes Gefühl für das Renntempo und eine effiziente Lauftechnik. Dieser Plan hilft dir, die nötige Ausdauer und Geschwindigkeit zu entwickeln, während du deine Körperkraft und Flexibilität durch regelmäßiges Core- und Mobilitätstraining unterstützt.

Woche 1-4: Grundlagenaufbau und Tempoentwicklung

Ziel: In den ersten vier Wochen liegt der Fokus auf dem Aufbau einer stabilen Grundlage aus Ausdauer und Geschwindigkeit. Mobilitäts- und Core-Übungen ergänzen das Lauftraining und helfen dir, Verletzungen zu vermeiden und effizienter zu laufen.

| Übung | Details | Pausen / Cool Down | Ausführungstipps |
|--------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Woche 1 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x400 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe gleichmäßig und achte auf eine saubere Technik |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Planks | 3x60 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine langsame und kontrollierte Ausführung |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 8 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, um die Muskeln zu erholen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 5 Kilometer im Halbmarathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Geschwindigkeit, achte auf die Körperhaltung |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere den Körper, achte auf die Hüftrotation |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Bewegung, vermeide ruckartige Bewegungen |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Lunges pro Bein | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Achte auf eine saubere Technik bei den Kraftübungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 10 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig und halte eine konstante Pace |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 5 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Dehnen und leichte Yogaübungen | Erhole dich durch den Lauf, danach Mobilitätsübungen durchführen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Nutze den Tag zur vollständigen Erholung |
| Woche 2 | | | |
| Montag | | | |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Intervalltraining + Core | 6x600 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe gleichmäßig, achte auf eine saubere Technik |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere den Rumpf, achte auf die Haltung |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Ziehe die Knie kontrolliert zur Brust, halte den Rumpf fest |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 9 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe locker, um die Muskeln zu erholen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 6 Kilometer im Halbmarathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Geschwindigkeit, entspanne die Schultern |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere den Körper, vermeide durchhängende Hüften |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehungen langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf die richtige Technik bei den Kraftübungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 12 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, halte eine konstante Pace |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 6 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, führe danach Mobilitätsübungen aus |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, nutze den Tag zur Entspannung |
| Woche 3 | | | |

| Montag | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Intervalltraining + Core | 6x800 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe die Intervalle kontrolliert und gleichmäßig |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel zur Wirbelsäule |
| Leg Raises | 3x20 | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 9 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte und Beine) | Laufe entspannt, um die Muskeln zu lockern |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 6 Kilometer im Halbmarathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf eine konstante Pace und entspannte Schultern |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Achte auf eine stabile Hüftposition, vermeide seitliche Neigung |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Langsame, kontrollierte Drehungen ohne Schwung |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf saubere Technik, halte den Rücken gerade |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 14 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig und konzentriere dich auf deine Geschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 6 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur aktiven Erholung und mache anschließend Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, nutze den Tag zur Entspannung |

| Woche 4 | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x600 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe gleichmäßig und halte die Geschwindigkeit konstant |
| Planks mit Rotation | 3x60 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, rotiere langsam |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine saubere Technik, halte den Rücken gerade |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, um die Muskeln zu lockern |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 7 Kilometer im Halbmarathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf eine gleichmäßige Pace |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Achte auf eine stabile Hüftposition |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehungen kontrolliert und langsam aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf saubere Technik bei den Übungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 16 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, achte auf deine Geschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 7 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung und für Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |

| | | | |
|---------|--|--|---------------------------------------------------|
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |
|---------|--|--|---------------------------------------------------|

Woche 5-8: Steigerung der Intensität und Ausdauer

In den Wochen 5 bis 8 wird das Training intensiver, um die Ausdauer und Schnelligkeit für das Sub-1:45-Ziel zu verbessern. Lange Läufe werden länger, und die Intervall- und Tempoeinheiten anspruchsvoller. Kraft- und Mobilitätstraining bleiben wichtige Bestandteile, um Verletzungen vorzubeugen und die Laufökonomie zu verbessern.

| Woche 5 | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x800 Meter bei 10 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Halte das Tempo konstant, konzentriere dich auf eine saubere Lauftechnik |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere den Rumpf, halte den Bauchnabel nach innen |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegungen langsam und kontrolliert aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, um die Muskeln zu lockern |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 7 Kilometer im Halbmarathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf eine gleichmäßige Pace |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Achte auf eine stabile Hüfte während der Rotationsbewegung |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehungen kontrolliert und ohne Schwung aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Lunges pro Bein | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Konzentriere dich auf eine saubere Technik, besonders bei den Lunges |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 18 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig und kontrolliere regelmäßig deine Geschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 7 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Nutze den Lauf zur aktiven Erholung und zur Mobilisierung |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, achte auf ausreichende Regeneration |
| Woche 6 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x800 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Achte auf konstantes Tempo und eine kontrollierte Atmung |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere den Rumpf, halte den Körper gerade |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Ziehe die Knie schnell, aber kontrolliert nach vorne |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, um deine Muskeln zu lockern |
| Mittwoch | | | |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Tempolauf + Core | 8 Kilometer im Halbmarathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Pace und achte auf die Lauftechnik |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Achte darauf, dass die Hüfte stabil bleibt |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf eine saubere Technik bei den Kraftübungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 20 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, achte auf deine Geschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |
| Woche 7 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x1000 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Achte auf konstantes Tempo und gleichmäßige Atmung |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere den Rumpf, halte den Körper gerade |
| Leg Raises | 3x20 | | Führe die Übung langsam und kontrolliert aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt und erholend, Fokus auf Technik |

| Mittwoch | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Tempolauf + Core | 9 Kilometer im Halbmarathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Pace, konzentriere dich auf die Lauftechnik |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Achte darauf, dass die Hüfte stabil bleibt |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Saubere Technik und langsame, kontrollierte Bewegungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 22 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, bleib locker und achte auf deine Geschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Entspannter Lauf, nach dem Training Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, Fokus auf Entspannung |
| Woche 8 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x600 Meter bei 10 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Achte auf konstantes Tempo, halte die Atmung gleichmäßig |
| Planks mit Rotation | 3x60 Sekunden | | Rotationsbewegung kontrolliert und langsam ausführen |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Achte auf stabile Hüfte und gleichmäßige Bewegungen |
| Dienstag | | | |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt und erholend, achte auf die Technik |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 9 Kilometer im Halbmarathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Konzentriere dich auf das Halten der gewünschten Pace |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Achte darauf, dass der Körper stabil bleibt und die Hüfte gerade |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Langsame und kontrollierte Ausführung, ohne Schwung |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Fokus auf saubere Technik bei den Kraftübungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 24 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig und bleib locker, achte auf die Geschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Der Lauf sollte entspannend wirken, nach dem Training Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |

Zusammenfassung der Wochen 5-8

In dieser Phase wird deine Ausdauer weiterentwickelt, während du dich langsam an die Halbmarathon-Distanz gewöhnst. Die Kombination aus langen Läufen, intensiven Intervallen und Tempoeinheiten bereitet dich auf das hohe Tempo und die Dauer vor, die erforderlich sind, um den Halbmarathon in unter 1:45 Stunden zu bewältigen.

Woche 9-12: Wettkampfvorbereitung und Tapering

In den letzten vier Wochen deines Sub-1:45-Halbmarathon-Trainingsplans liegt der Schwerpunkt auf dem Tapering, also der allmählichen Reduzierung der Trainingsbelastung. Dies gibt deinem Körper Zeit zur Erholung, während du weiterhin die nötige Intensität beibehältst, um dein Leistungsniveau zu bewahren. Gleichzeitig helfen Mobilitäts- und Core-Training dabei, deine Form zu halten und Verletzungen zu vermeiden, sodass du am Wettkampftag in Bestform bist.

| Woche 9 | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 5x1000 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Achte auf gleichmäßiges Tempo und gute Lauftechnik |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, Bauchnabel nach innen ziehen |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegungen kontrolliert aus, ohne Schwung |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe locker, achte auf entspannte Haltung |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 9 Kilometer im Halbmarathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte das Tempo gleichmäßig, Schultern entspannt lassen |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Achte auf eine stabile Hüfte und kontrollierte Rotationen |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Langsame und präzise Bewegungen, kontrollierte Rumpfdrehung |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x8 Kniebeugen, 3x6 Deadlifts, 3x10 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Saubere Technik bei den Kraftübungen, Rücken gerade halten |

| Freitag | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Langer Lauf | 20 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Halte ein gleichmäßiges Tempo, bleib locker während des Laufs |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 7 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Nutze den Lauf zur Erholung, Mobilitätsübungen danach |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, fokussiere dich auf Entspannung |
| Woche 10 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x600 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Achte auf gleichmäßiges Tempo, achte auf deine Atmung |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, ziehe den Bauchnabel nach innen |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Achte auf stabile Hüfte, kontrollierte Beinbewegungen |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe locker, konzentriere dich auf eine entspannte Körperhaltung |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 8 Kilometer im Halbmarathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte die Pace konstant, achte auf eine lockere Haltung |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Achte auf eine stabile Körperhaltung, keine Rotation der Hüfte |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegungen langsam und kontrolliert aus |

| Donnerstag | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Krafttraining + Mobility | 3x8 Kniebeugen, 3x6 Deadlifts, 3x10 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Saubere Technik bei den Kraftübungen, Rücken gerade halten |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 18 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, achte auf eine konstante Geschwindigkeit |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 7 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |
| Woche 11 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 4x800 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Halte die Geschwindigkeit konstant, achte auf saubere Technik |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Kontrolliere die Beinbewegungen, bleibe stabil |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe locker, konzentriere dich auf entspanntes Atmen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 7 Kilometer im Halbmarathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Laufe gleichmäßig, achte auf entspanntes Laufen |

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Führe die Rotation kontrolliert aus, ohne Schwung |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Kontrollierte Bewegung, Schultern vom Boden abheben |
| Donnerstag | | | |
| Leichtes Krafttraining + Mobility | 2x8 Kniebeugen, 2x6 Deadlifts | Mobility: 15 Minuten leichtes Stretching oder Yoga | Achte auf saubere Technik, mobilisiere die Hüfte bei jeder Bewegung |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 14 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, bleibe in einem angenehmen Tempo |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 6 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, Fokus auf Entspannung |

Woche 12: Tapering und Vorbereitung auf den Wettkampf

Die letzte Woche dient dazu, die Trainingsbelastung stark zu reduzieren, um sicherzustellen, dass du am Wettkampftag ausgeruht und in Bestform bist.

| | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Woche 12 | | | |
| Montag | | | |
| Leichtes Intervalltraining + Core | 3x400 Meter bei moderatem Tempo (ca. 5 km Tempo) | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Achte auf eine saubere Technik, bleibe locker und entspannt |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf, Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule |

| | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Rotation langsam und kontrolliert aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 6 Kilometer im lockeren Tempo (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten leichtes Stretching (fokussiert auf Entspannung) | Laufe locker und entspannt, konzentriere dich auf deinen Atem |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 5 Kilometer im Halbmarathontempo (4:58 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf gleichmäßiges Tempo, bleibe ruhig und stabil |
| Seitplanks | 2x30 Sekunden | | Halte die Hüfte stabil und achte auf eine gerade Körperlinie |
| Russian Twists | 2x15 pro Seite | | Kontrolliere die Bewegung, achte auf saubere Rotation |
| Donnerstag | | | |
| Ruhetag / Leichtes Mobility-Training | | 20 Minuten leichtes Stretching oder Yoga | Fokussiere dich auf langsame Bewegungen und Entspannung |
| Freitag | | | |
| Aktivierungseinheit | 5 Kilometer lockerer Lauf (ca. 5:45-6:00 Min/km) | Cool Down: 15 Minuten leichtes Stretching und Bewegungsübungen | Halte das Tempo locker, mobilisiere sanft alle Gelenke |
| Samstag | | | |
| Ruhetag | | | Konzentriere dich auf Entspannung, Kohlenhydratbeladung und gute Hydratation |
| Sonntag | | | |
| Wettkampftag – Halbmarathon | | | Nutze all deine Vorbereitung und genieße den Lauf |

Zusammenfassung der Wochen 9-12

Die letzten Wochen konzentrieren sich auf das Tapering, um sicherzustellen, dass du gut erholt und in Topform an den Start gehst. Dein Training wird reduziert, wobei Mobilitäts- und Core-Übungen beibehalten werden, um die Beweglichkeit und Stabilität zu bewahren.

12. Sub 1:30 Stunden Halbmarathon

Der Sub 1:30 Stunden Halbmarathon Trainingsplan ist für fortgeschrittene Läufer gedacht, die die 21,1 Kilometer in unter 1 Stunde und 30 Minuten bewältigen wollen. Das erfordert ein durchschnittliches Tempo von 4:16 Minuten pro Kilometer. Um dieses Ziel zu erreichen, wird der Plan sowohl intensive Ausdauerläufe als auch Intervall- und Tempoeinheiten umfassen, die dir helfen, die Geschwindigkeit und das Durchhaltevermögen zu entwickeln.

Zielsetzung und Strategie

Das Laufen eines Halbmarathons unter 1:30 Stunden erfordert eine Mischung aus Schnelligkeit, Ausdauer und Effizienz. Dieser Plan konzentriert sich auf die Verbesserung deines Renn tempos und der Ausdauer, kombiniert mit Kraft- und Mobilitätsübungen, um Verletzungen vorzubeugen und deine Laufökonomie zu optimieren.

Woche 1-4: Grundlagenaufbau und Tempoentwicklung

Ziel: Die ersten vier Wochen legen die Grundlage für deine Ausdauer und Schnelligkeit. Du arbeitest daran, dein Halbmarathontempo zu stabilisieren, während du durch Mobilitäts- und Core-Training Verletzungen vorbeugst.

| Übung | Details | Pausen / Cool Down | Ausführungstipps |
|--------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Woche 1 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x800 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Achte auf eine konstante Geschwindigkeit, halte die Schultern entspannt |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf, achte auf eine gerade Haltung |

| | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung kontrolliert und ohne Schwung aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, nutze den Lauf zur Erholung |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 6 Kilometer im Halbmarathontempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf eine konstante Pace, vermeide unnötige Anspannung |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Halte die Hüfte stabil, kontrolliere die Rotation |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und präzise aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Lunges pro Bein | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Achte auf saubere Technik bei den Kraftübungen, Rücken gerade halten |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 12 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, fokussiere dich auf eine lockere Körperhaltung |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 6 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Dehnen und leichte Yogaübungen | Laufe ruhig, nutze den Lauf zur aktiven Regeneration |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, fokussiere dich auf Entspannung |
| Woche 2 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 5x1000 Meter bei 10 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Halte die Pace konstant, achte auf eine gleichmäßige Atmung |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere den Rumpf, ziehe den Bauchnabel nach innen |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine stabile Körperhaltung und ziehe die Knie kontrolliert nach vorne |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden und Oberschenkel) | Laufe entspannt, nutze den Lauf zur Erholung |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 7 Kilometer im Halbmarathontempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Fokussiere dich auf eine konstante Geschwindigkeit |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Achte auf eine stabile Körperhaltung, halte die Hüfte gerade |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Führe die Übungen sauber aus, achte auf eine stabile Haltung |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 14 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, bleibe entspannt und achte auf deinen Laufstil |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 7 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Nutze den Lauf zur Erholung, danach mobilisieren |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Entspannung und vollständige Erholung |
| Woche 3 | | | |
| Montag | | | |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Intervalltraining + Core | 6x800 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Halte die Pace gleichmäßig, kontrolliere deine Atmung |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Rumpf stabil halten, Bauchnabel nach innen ziehen |
| Leg Raises | 3x20 | | Langsame und kontrollierte Ausführung, Rücken gerade halten |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte und Beine) | Laufe entspannt, um die Muskulatur zu lockern |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 7 Kilometer im Halbmarathontempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf eine konstante Geschwindigkeit, Schultern entspannt |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Hüfte stabil halten, Hüftposition nicht absinken lassen |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehungen kontrolliert aus, ohne Schwung zu holen |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Fokus auf saubere Technik, stabiler Rumpf während der Übungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 16 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, bleibe locker |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 7 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Regeneration, anschließend Mobilitätsübungen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, um Kräfte zu sammeln |

| Woche 4 | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x1000 Meter bei 10 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Halte das Tempo gleichmäßig, kontrolliere deine Atmung |
| Planks mit Rotation | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere den Rumpf, führe die Drehung kontrolliert aus |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine stabile Haltung und ziehe die Knie kontrolliert |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 14 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe entspannt, um die Muskeln zu lockern |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 8 Kilometer im Halbmarathontempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf konstante Geschwindigkeit, Schultern entspannt |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Halte die Hüfte stabil und achte auf eine gerade Linie |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf saubere Technik, besonders bei den Kniebeugen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 18 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig und bleibe locker |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Regeneration, achte auf langsames Tempo |

| Sonntag | | | |
|---------|--|--|--------------------------------------|
| Ruhetag | | | Volle Erholung, um Kräfte zu sammeln |

Woche 5-8: Intensivierung des Trainings

In den Wochen 5 bis 8 wird das Training intensiver, um deine Ausdauer und Schnelligkeit weiter zu steigern. Die langen Läufe werden länger, und die Intervalleinheiten werden anspruchsvoller, um sicherzustellen, dass du die nötige Kraft und Geschwindigkeit für das Sub-1:30-Ziel entwickelst. Kraft- und Mobilitätstraining bleibt ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil, um Verletzungen zu vermeiden und deine Laufleistung zu verbessern.

| Woche 5 | | | |
|---------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x800 Meter bei 10 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Halte das Tempo konstant, achte auf deine Atmung |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere den Rumpf, Bauchnabel nach innen ziehen |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung kontrolliert aus, achte auf eine stabile Haltung |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobilität | 12 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe locker, um die Muskeln zu entspannen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 8 Kilometer im Halbmarathontempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf konstantes Tempo, Schultern entspannt halten |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere die Hüfte, achte auf eine gerade Körperlinie |

| | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Lunges pro Bein | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Foam Rolling | Achte auf eine saubere Technik bei den Kraftübungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 18 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, achte auf das Tempo |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 7 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Erhole dich während des Laufs und fokussiere dich auf die Mobilität danach |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, um Kräfte zu sammeln |
| Woche 6 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x1000 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Halte eine gleichmäßige Geschwindigkeit, fokussiere dich auf deine Atmung |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Achte auf eine stabile Rumpfhaltung, Bauchnabel nach innen ziehen |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung dynamisch, aber kontrolliert aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 14 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe locker, um die Beine zu erholen |
| Mittwoch | | | |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Tempolauf + Core | 9 Kilometer im Halbmarathontempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf konstantes Tempo und entspannte Schultern |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere die Hüfte, halte eine gerade Körperlinie |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf saubere Technik und kontrollierte Bewegungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 20 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, achte auf das Tempo und bleib locker |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, danach Mobilitätstraining |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, um Kräfte zu sammeln |
| Woche 7 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x1200 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Fokussiere dich auf gleichmäßiges Tempo und Atmung |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Halte den Körper stabil, Bauchnabel nach innen ziehen |
| Leg Raises | 3x20 | | Führe die Bewegung kontrolliert aus, Rücken bleibt am Boden |
| Dienstag | | | |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Lockerer Lauf + Mobility | 14 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Lockerer Lauf zur Erholung der Beine |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 10 Kilometer im Halbmarathontempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf konstantes Tempo und gleichmäßige Atmung |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Halte die Hüfte stabil und den Körper in einer Linie |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf saubere Technik und stabile Körperhaltung |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 22 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, konzentriere dich auf dein Tempo und bleib locker |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur aktiven Erholung, danach Stretching |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, entspanne und regeneriere |
| Woche 8 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x800 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Achte auf eine gleichmäßige Pace und saubere Lauftechnik |
| Planks mit Rotation | 3x60 Sekunden | | Halte den Körper stabil, achte auf langsame Rotationen |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Kontrollierte Bewegungen, Rumpf stabil halten |

| Dienstag | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Lockerer Lauf + Mobility | 14 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe locker und entspanne die Beine durch Stretching |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 10 Kilometer im Halbmarathontempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Fokussiere dich auf eine konstante Geschwindigkeit |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere deine Hüfte und halte den Körper in einer Linie |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Langsame und kontrollierte Bewegungen, keine hastigen Bewegungen |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x10 Kniebeugen, 3x8 Deadlifts, 3x12 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Achte auf saubere Technik bei den Übungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 24 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, achte auf dein Tempo und bleib entspannt |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Fokussiere auf Erholung, danach Dehnen |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung |

Zusammenfassung der Wochen 5-8

Diese Phase steigert deine Ausdauer und Schnelligkeit erheblich. Die langen Läufe erreichen ihre maximale Distanz, während die Intervall- und Tempoeinheiten intensiver werden. Du bereitest dich darauf vor, das angestrebte Tempo von 4:16 Minuten/km über die gesamte

Distanz des Halbmarathons zu halten. Mobilitäts- und Core-Training bleiben wesentliche Bestandteile des Plans, um dich geschmeidig und stark zu halten.

Woche 9-12: Wettkampfvorbereitung und Tapering

In den letzten vier Wochen deines Sub-1:30-Halbmarathon-Trainingsplans liegt der Schwerpunkt auf dem Tapering. Dabei reduzierst du die Trainingsintensität und -umfänge, um deine Muskulatur zu regenerieren und deine Energie für den Wettkampftag zu bewahren. Das Ziel ist es, die Fitness zu erhalten und gleichzeitig den Körper vollständig auszuruhen. Mobilitäts- und Core-Training bleiben wichtige Bestandteile, um deine Stabilität und Flexibilität zu bewahren und Verletzungen zu vermeiden.

| Woche 9 | | | |
|--------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 5x1000 Meter bei 10 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Achte auf gleichmäßige Geschwindigkeit und kontrollierte Atmung |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Rumpf stabil halten, Spannung im Körper |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 14 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus auf Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe locker und achte auf eine gleichmäßige Lauftechnik |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 10 Kilometer im Halbmarathontempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf eine konstante Pace |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Stabilisiere die Hüfte, kontrolliere die Bewegung |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |

| | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Krafttraining + Mobility | 3x8 Kniebeugen, 3x6 Deadlifts, 3x10 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Fokussiere auf saubere Ausführung der Kraftübungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 20 Kilometer im lockeren Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, bleib entspannt und kontrolliere das Tempo |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 Kilometer im langsamen Tempo (ca. 5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und leichte Yogaübungen | Nutze den Lauf zur Erholung |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, achte auf Entspannung und Regeneration |
| Woche 10 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 6x800 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Achte auf gleichmäßige Geschwindigkeit und kontrollierte Atmung |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf und halte die Spannung im Körper |
| Mountain Climbers | 3x20 pro Seite | | Achte auf eine stabile Haltung und kontrollierte Bewegungen |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 12 Kilometer lockeres Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe locker, achte auf eine gleichmäßige Lauftechnik |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core | 9 Kilometer im Halbmarathontempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf eine konstante Pace |
| Seitplanks | 3x45 Sekunden | | Halte die Hüfte stabil und kontrolliere die Bewegung |

| | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Krafttraining + Mobility | 3x8 Kniebeugen, 3x6 Deadlifts, 3x10 Bulgarian Split Squats | Mobility: 15 Minuten Yoga oder Stretching | Fokussiere auf saubere Technik bei den Übungen |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 18 Kilometer lockeres Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Laufe gleichmäßig, bleibe entspannt und achte auf deine Atmung |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 8 Kilometer langsames Tempo (ca. 5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung und achte auf deine Mobilität |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Volle Erholung, konzentriere dich auf Entspannung und Regeneration |
| Woche 11 | | | |
| Montag | | | |
| Intervalltraining + Core | 4x1000 Meter bei 5 km Tempo | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Fokussiere auf gleichmäßige Schritte und Atmung |
| Planks | 3x60 Sekunden | | Halte den Rumpf stabil, Bauchnabel leicht nach innen ziehen |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Langsam und kontrolliert die Beine und den Oberkörper bewegen |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 10 Kilometer lockeres Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching (Fokus: Hüfte, Waden, Oberschenkel) | Laufe im lockeren Rhythmus, atme gleichmäßig |
| Mittwoch | | | |

| | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Tempolauf + Core | 8 Kilometer im Halbmarathontempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Achte auf konstante Pace und entspannte Schultern |
| Seitplanks mit Rotation | 3x45 Sekunden | | Kontrollierte Rotationen, Hüfte stabil halten |
| Bicycle Crunches | 3x20 pro Seite | | Halte die Beine parallel und führe langsame Bewegungen aus |
| Donnerstag | | | |
| Leichtes Krafttraining + Mobility | 2x8 Kniebeugen, 2x6 Deadlifts | Mobility: 15 Minuten leichtes Stretching oder Yoga | Konzentriere dich auf korrekte Ausführung und Rückenhaltung |
| Freitag | | | |
| Langer Lauf | 14 Kilometer lockeres Tempo (4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: Stretching und Foam Rolling | Halte ein gleichmäßiges Tempo, achte auf deinen Laufstil |
| Samstag | | | |
| Erholungslauf + Mobility | 7 Kilometer langsames Tempo (ca. 5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten Stretching und Foam Rolling | Nutze den Lauf zur Erholung, dehne dich danach ausgiebig |
| Sonntag | | | |
| Ruhetag | | | Fokus auf Regeneration und Entspannung |

Woche 12: Tapering und Vorbereitung auf den Wettkampf

Die letzte Woche dient der Erholung, sodass du am Wettkampftag frisch und ausgeruht bist. Die Intensität und das Volumen werden stark reduziert, damit du in Bestform an den Start gehst.

| | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Woche 12 | | | |
| Montag | | | |
| Leichtes Intervalltraining + Core | 3x600 Meter bei moderatem Tempo (ca. 10 km Tempo) | 90 Sekunden Pause, Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen und Stretching | Laufe im gleichmäßigen Tempo, achte auf deine Technik |

| | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Planks | 3x60 Sekunden | | Stabilisiere deinen Rumpf, achte auf gerade Haltung |
| Russian Twists | 3x20 pro Seite | | Führe die Drehungen langsam und kontrolliert aus |
| Dienstag | | | |
| Lockerer Lauf + Mobility | 6 Kilometer lockeres Tempo (ca. 4:45-5:00 Min/km) | Mobility: 20 Minuten leichtes Stretching (fokussiert auf Entspannung) | Laufe locker, um die Muskeln zu entspannen |
| Mittwoch | | | |
| Tempolauf + Core-Training | 5 Kilometer im Halbmarathontempo (4:16 Min/km) | Cool Down: 10 Minuten lockeres Laufen | Halte eine konstante Pace, entspanne die Schultern |
| Seitplanks | 2x30 Sekunden | | Achte auf eine stabile Hüfte |
| Russian Twists | 2x15 pro Seite | | Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus |
| Donnerstag | | | |
| Ruhetag / Leichtes Mobility-Training | 20 Minuten leichtes Stretching oder Yoga | - | Fokus auf langsame, entspannte Bewegungen |
| Freitag | | | |
| Aktivierungseinheit | 5 Kilometer lockerer Lauf (ca. 4:45-5:00 Min/km) | Cool Down: 15 Minuten leichtes Stretching und Bewegungsübungen | Achte auf lockere Bewegungen, bereite dich mental auf den Wettkampf vor |
| Samstag | | | |
| Ruhetag | | | Fokus auf Erholung, Kohlenhydratspeicher auffüllen |
| Sonntag | | | |
| Wettkampftag – Halbmarathon! | Gib dein Bestes und genieße den Lauf! | | Nutze all deine Vorbereitung und genieße den Moment |

Zusammenfassung der Wochen 9-12

In den letzten Wochen liegt der Fokus auf der Reduzierung des Trainingsumfangs und der Vorbereitung auf den Wettkampftag. Die Trainingsintensität wird aufrechterhalten, während das Volumen abnimmt. Dies ermöglicht eine vollständige Erholung des Körpers, sodass du am Wettkampftag frisch und in Bestform bist, um den Halbmarathon in unter 1:30 Stunden zu laufen.

ERNÄHRUNG UND SPORTREZEPTE

13. Grundlagen der Sporternährung

Die richtige Ernährung ist entscheidend, um die maximale Leistungsfähigkeit zu erreichen, insbesondere bei intensiven und langen Trainingseinheiten. Neben der ausgewogenen Zufuhr von Makronährstoffen und Flüssigkeit spielt auch die gezielte Kohlenhydratzufuhr während langer Trainingseinheiten eine Schlüsselrolle, um die Energielevel aufrechtzuerhalten.

1. Makronährstoffe: Die Basis der Sporternährung

Die drei Hauptbestandteile der Ernährung sind Kohlenhydrate, Proteine und Fette, die eine spezifische Rolle bei der Energieversorgung und Erholung spielen.

Kohlenhydrate

- Funktion: Kohlenhydrate sind die primäre Energiequelle bei intensiven Aktivitäten. Sie werden im Körper als Glykogen gespeichert und während des Trainings für Energie verwendet.
- Empfehlung: Sportler sollten 55-65% ihrer täglichen Kalorien aus Kohlenhydraten beziehen, vor allem aus komplexen Quellen wie Vollkornprodukten, Obst und Gemüse.

Proteine

- Funktion: Proteine fördern den Muskelaufbau und die Gewebereparatur.
- Empfehlung: Je nach Trainingsintensität und Sportart sollten 1,2-1,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich konsumiert werden.

Fette

- Funktion: Fette sind eine langfristige Energiequelle und unterstützen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

- Empfehlung: 20-30% der täglichen Kalorien sollten aus gesunden Fettquellen stammen.

2. Flüssigkeitszufuhr und Elektrolyte: Der Schlüssel zur Leistungsfähigkeit

Neben der Flüssigkeitszufuhr spielen auch Elektrolyte eine wichtige Rolle in der Sporternährung. Besonders bei längeren Trainingseinheiten, bei denen viel geschwitzt wird, ist der Elektrolytausgleich unerlässlich, um eine optimale Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.

Elektrolyte

- Wichtige Elektrolyte: Natrium, Kalium, Magnesium und Kalzium sind die wichtigsten Elektrolyte, die bei längeren Belastungen ersetzt werden müssen.
- Empfehlung: Sportler sollten während langer Einheiten (über 60 Minuten) Sportgetränke mit Elektrolyten zu sich nehmen, um den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust auszugleichen.

3. Kohlenhydratzufuhr während langer Trainingseinheiten

Bei längeren Trainingseinheiten oder Wettkämpfen über 90 Minuten müssen die Glykogenspeicher durch regelmäßige Kohlenhydratzufuhr ergänzt werden, um die Energielevel aufrechtzuerhalten.

Empfehlung zur Kohlenhydratzufuhr

- 50 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde: Bei langen Trainingseinheiten oder Wettkämpfen, die länger als 90 Minuten dauern, sollten etwa 50 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde zugeführt werden. Dies entspricht etwa 200 Kalorien aus Kohlenhydraten.
- Kohlenhydratquellen: Geeignete Kohlenhydratquellen während des Trainings können Energiegels, Riegel, Bananen oder Sportgetränke mit einer hohen Kohlenhydratkonzentration sein.

Beispiele für 50 Gramm Kohlenhydrate:

- 1 Energieriegel (ca. 40-50 Gramm Kohlenhydrate)
- 2 Bananen (ca. 50 Gramm Kohlenhydrate)
- 2 bis 3 Energiegels (20-25 Gramm Kohlenhydrate pro Gel)

Warum Kohlenhydratzufuhr wichtig ist:

Während langer Trainingseinheiten sind die körpereigenen Glykogenspeicher nach 90 Minuten erschöpft. Durch die Zufuhr von Kohlenhydraten wird der Blutzuckerspiegel stabilisiert

und die Muskeln weiterhin mit Energie versorgt, was Leistungseinbrüche verhindert und die Ausdauerleistung verbessert.

4. Timing der Nährstoffaufnahme: Prä-, Intra- und Post-Workout

Vor dem Training

- Empfehlung: Kohlenhydratreiche Mahlzeiten 2-3 Stunden vor dem Training, um die Glykogenspeicher zu maximieren. Beispiel: Haferflocken mit Früchten.

Während des Trainings

- Empfehlung: 50 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde bei langen Einheiten, kombiniert mit Elektrolyten aus Sportgetränken, um die Energielevel aufrechtzuerhalten.

Nach dem Training

- Empfehlung: Eine Kombination aus Kohlenhydraten und Proteinen innerhalb von 30 Minuten nach dem Training, um die Regeneration zu unterstützen und die Glykogenspeicher aufzufüllen. Beispiel: Proteinshake mit Banane und Elektrolyten.

Beispiel für eine Ernährung während einer langen Trainingseinheit:

- Vor dem Training (2-3 Stunden vorher): Haferflocken mit Obst und Honig.
- Während des Trainings (über 90 Minuten): Alle 20-30 Minuten 50 Gramm Kohlenhydrate in Form von Energiegels, Bananen oder Sportgetränken.
- Nach dem Training (innerhalb von 30 Minuten): Proteinshake mit Elektrolyten und eine Banane zur Wiederherstellung der Glykogenspeicher.

Fazit

Für eine optimale Leistung während langer Trainingseinheiten ist die richtige Kombination aus Kohlenhydratzufuhr, Flüssigkeitsaufnahme und Elektrolyten entscheidend. Durch die regelmäßige Zufuhr von etwa 50 Gramm Kohlenhydraten pro Stunde kannst du sicherstellen, dass deine Glykogenspeicher nicht erschöpft werden und du weiterhin Energie für intensive Belastungen hast.

14. gesunde Sport-Rezepte

Eine ausgewogene Ernährung, die auf die spezifischen Bedürfnisse von Sportlern abgestimmt ist, kann die Leistung erheblich steigern. In diesem Kapitel stelle ich dir einige leckere und nahrhafte Rezepte vor, die speziell entwickelt wurden, um die Regeneration zu unterstützen, die Energiereserven aufzufüllen und die allgemeine Fitness zu fördern. Diese Rezepte sind reich an wichtigen Makronährstoffen, Elektrolyten und Vitaminen, die dir helfen, das Beste aus deinem Training herauszuholen.

Hier sind 20 sportgerechte Rezepte für verschiedene Mahlzeiten, die dir helfen, dein Training zu unterstützen und dich optimal zu ernähren. Diese Rezepte sind in Frühstück, Mittagessen, Snacks und Abendessen unterteilt:

Frühstück:

1. Haferflocken-Power-Bowl:
 - Haferflocken mit Mandelmilch, Bananen, Beeren, Erdnussbutter und Chiasamen.
2. Protein-Pancakes:
 - Pancakes aus Eiweißpulver, Haferflocken, Eiern und griechischem Joghurt, serviert mit Beeren und Ahornsirup.
3. Avocado-Toast mit Eiern:
 - Vollkornbrot, Avocado und Spiegelei, mit Chilis und Limettensaft gewürzt.
4. Chia-Pudding mit Früchten:
 - Chiasamen, Mandelmilch und Vanille, über Nacht eingeweicht, serviert mit frischen Beeren.
5. Smoothie-Bowl:
 - Ein Mix aus gefrorenen Beeren, Banane und Mandelmilch, mit Nüssen und Samen garniert.

Mittagessen:

6. Quinoa-Salat mit Hähnchen:
 - Quinoa, gegrilltes Hähnchen, Gurken, Tomaten und Feta-Käse, mit einem Zitronen-Olivenöl-Dressing.
7. Süßkartoffel-Bowl mit Linsen:
 - Gebackene Süßkartoffel, rote Linsen, Spinat und ein Tahini-Dressing.
8. Poke-Bowl mit Lachs:
 - Rohes Lachs, Avocado, Gurke, Karotten und brauner Reis, mit Sojasauce und Sesam.
9. Vollkorn-Pasta mit Gemüse und Hühnchen:

- Vollkornnudeln, Brokkoli, Paprika, Zucchini und gegrilltes Hühnchen, in einer leichten Tomatensauce.

10. Gemüsecurry mit Kichererbsen:

- Kichererbsen, Süßkartoffeln, Spinat und Kokosmilch, serviert mit Vollkornreis.

Snacks:

11. Energieriegel:

- Haferflocken, Nüsse, Datteln und Honig, zu Riegeln gepresst.

12. Griechischer Joghurt mit Nüssen und Honig:

- Joghurt, Walnüsse, Mandeln und ein Schuss Honig für einen proteinreichen Snack.

13. Protein-Muffins:

- Muffins aus Haferflocken, Proteinpulver, Eiern und Heidelbeeren.

14. Hummus mit Gemüsesticks:

- Hausgemachter Hummus, serviert mit Karotten, Paprika und Gurkensticks.

15. Bananen-Erdnussbutter-Sandwich:

- Vollkornbrot mit Bananenscheiben und Erdnussbutter, perfekt für unterwegs.

Abendessen:

16. Lachsfilet mit Quinoa und Gemüse:

- Gebackenes Lachsfilet, Quinoa, Paprika und Brokkoli, mit Zitronensaft und Kräutern.

17. Gebratenes Huhn mit Gemüse und braunem Reis:

- Hähnchenbrust, Brokkoli, Karotten und brauner Reis, in einer leichten Sojasauce.

18. Vegetarische Tacos:

- Tacos gefüllt mit schwarzen Bohnen, Avocado, Salat und Tomaten, garniert mit Limette und Salsa.

19. Zoodles mit Garnelen und Pesto:

- Zucchini-Nudeln mit gebratenen Garnelen und hausgemachtem Pesto.

20. Gebratener Tofu mit Reis und Gemüse:

- Gebratener Tofu, Brokkoli, Karotten und Paprika, serviert mit Vollkornreis und Sesamöl.

Diese Rezepte sind reich an Nährstoffen und ideal für Sportler, die nach gesunden, leistungsfördernden Mahlzeiten suchen. Sie bieten eine gute Balance zwischen Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten, um dich optimal durch deinen Tag und dein Training zu bringen.

MOBILITY UND DEHNÜBUNGEN

15. Warum Mobility wichtig ist

Mobility ist ein entscheidender Bestandteil der sportlichen Leistungsfähigkeit und langfristigen Gesundheit. Im Gegensatz zu Flexibilität, die lediglich die Fähigkeit beschreibt, wie weit ein Muskel gedehnt werden kann, umfasst Mobility die Kontrolle und Bewegung eines Gelenks durch seinen gesamten Bewegungsbereich. Für Sportler und Fitness-Enthusiasten ist die Integration von Mobilitätsübungen in den Trainingsplan unerlässlich, um die Leistung zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

1. Verbesserung der Bewegungskontrolle

Gute Mobilität ermöglicht es den Gelenken, sich frei und effizient durch ihren vollen Bewegungsbereich zu bewegen. Dies verbessert nicht nur die Bewegungsabläufe bei sportlichen Aktivitäten, sondern auch die allgemeine Körperbeherrschung und Stabilität. Eine höhere Beweglichkeit führt dazu, dass sportliche Bewegungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte oder Sprints sauberer und kraftvoller ausgeführt werden können.

2. Verletzungsprävention

Einer der größten Vorteile von Mobilitätstraining ist die Verringerung des Verletzungsrisikos. Unzureichende Mobilität kann zu Überlastungen und Fehlhaltungen führen, was das Risiko für Verletzungen, insbesondere an Gelenken wie Schultern, Hüften und Knien, erhöht. Durch regelmäßige Mobilitätsübungen werden die Muskeln und Sehnen geschmeidiger, was zu einer besseren Gelenksicherheit führt und das Verletzungsrisiko bei intensiven Trainings oder Wettkämpfen reduziert.

3. Verbesserung der sportlichen Leistung

Eine bessere Mobilität fördert die Effizienz der Bewegungen, was sich positiv auf die sportliche Leistung auswirkt. Durch den vollen Bewegungsumfang der Gelenke können Bewegungen flüssiger und mit weniger Widerstand ausgeführt werden. Dies ermöglicht es dem Athleten, kraftvoller und mit mehr Explosivität zu agieren, sei es beim Sprinten, Heben oder Springen.

4. Erholung und Regeneration

Nach intensiven Trainingseinheiten hilft Mobilitätstraining dabei, die Muskeln zu entspannen und die Durchblutung zu fördern. Dies beschleunigt den Regenerationsprozess und hilft, Muskelkater zu reduzieren. Darüber hinaus sorgt es dafür, dass sich der Körper nach einer Anstrengung schneller erholt, was die langfristige Trainingskapazität erhöht.

5. Unterstützung einer korrekten Körperhaltung

Mobilitätstraining fördert die Aufrechterhaltung einer gesunden Körperhaltung, besonders bei Menschen, die viel Zeit im Sitzen verbringen. Durch gezielte Mobilitätsübungen, die sich auf Schlüsselbereiche wie den unteren Rücken, die Hüften und die Schultern konzentrieren, können Verspannungen und Fehlhaltungen ausgeglichen werden. Dies verbessert nicht nur das Wohlbefinden im Alltag, sondern trägt auch dazu bei, muskuläre Ungleichgewichte zu vermeiden.

Fazit

Mobilität ist entscheidend, um das volle Potenzial des Körpers auszuschöpfen und gleichzeitig Verletzungen vorzubeugen. Durch die Integration von Mobilitätsübungen in deinen Trainingsplan kannst du nicht nur deine sportliche Leistung steigern, sondern auch die langfristige Gesundheit deiner Gelenke und Muskeln fördern. Es lohnt sich, regelmäßige Mobilitätseinheiten in den Trainingsalltag einzubauen, um beweglich, stark und verletzungsfrei zu bleiben.

16. Mobility- und Dehnübungen

Mobility- und Dehnübungen sind wichtige Komponenten eines umfassenden Trainingsplans. Sie verbessern die Flexibilität, Gelenkbeweglichkeit und Stabilität und tragen zur Verletzungsprävention bei. Hier sind einige effektive Mobility- und Dehnübungen für verschiedene Körperbereiche, die du regelmäßig in dein Training einbauen kannst:

1. Hüftmobilität

Die Hüftmuskulatur und Gelenke sind essenziell für viele Bewegungen, insbesondere bei Laufen, Gewichtheben und Athleten. Eine gute Hüftmobilität sorgt für eine stabile und kraftvolle Bewegung.

Beispielübung: Hüftbeuger-Dehnung (Hip Flexor Stretch)

- Ausführung: Gehe in einen Ausfallschritt, wobei das hintere Knie den Boden berührt. Drücke die Hüfte leicht nach vorne, während du den Rücken gerade hältst. Halte diese Position 30 Sekunden pro Seite.
- Ziel: Diese Übung dehnt den Hüftbeuger und verbessert die Beweglichkeit der Hüften.

2. Schulter- und Brustmobilität

Die Schultermobilität ist entscheidend für Sportarten wie Schwimmen, Gewichtheben und sogar Laufen, wo eine freie Schulterbewegung die Effizienz verbessert.

Beispielübung: Schulterkreise (Shoulder Circles)

- Ausführung: Stehe aufrecht und lasse deine Arme seitlich hängen. Mache kleine, kontrollierte Kreise mit deinen Armen und vergrößere nach und nach den Radius der Kreise. Wechsle die Richtung nach etwa 30 Sekunden.
- Ziel: Diese Übung hilft, die Schultern aufzuwärmen und die Beweglichkeit zu verbessern.

3. Rückenmobilität

Eine gute Mobilität des Rückens ist entscheidend für Sportler, die viel Sitzen oder Heben, und hilft, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Beispielübung: Katzen-Kuh-Übung (Cat-Cow Stretch)

- Ausführung: Gehe in den Vierfüßlerstand. Beim Einatmen lässt du deinen Bauch Richtung Boden sinken und hebst Kopf und Brust nach oben (Kuh-Position). Beim

Ausatmen machst du deinen Rücken rund und ziehst deinen Bauchnabel zur Wirbelsäule (Katzen-Position). Wiederhole dies 10-15 Mal.

- Ziel: Diese dynamische Übung verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und lockert den unteren Rücken.

4. Knöchel- und Wadenmobilität

Die Beweglichkeit der Knöchel ist entscheidend für Sportarten, bei denen viel gelaufen oder gesprungen wird. Eine eingeschränkte Knöchelbeweglichkeit kann das Verletzungsrisiko erhöhen.

Beispielübung: Waden- und Knöcheldehnung

- Ausführung: Stelle dich vor eine Wand, platziere einen Fuß gegen die Wand mit der Ferse auf dem Boden. Drücke dein Knie nach vorne, um die Dehnung in der Wade und im Knöchel zu verstärken. Halte diese Position für 30 Sekunden pro Seite.
- Ziel: Diese Übung dehnt die Wadenmuskulatur und verbessert die Knöchelmobilität.

5. Hüft- und Oberschenkelmobilität

Diese Region ist wichtig für Läufer, Sprinter und Athleten, die explosive Bewegungen ausführen. Eine eingeschränkte Beweglichkeit in den Hüften und Oberschenkeln kann die Bewegungsfreiheit und Kraft beeinträchtigen.

Beispielübung: Tiefe Kniebeuge mit Öffnung der Hüften

- Ausführung: Gehe in eine tiefe Kniebeuge und platziere deine Ellenbogen an der Innenseite deiner Knie. Nutze deine Ellenbogen, um die Knie nach außen zu drücken, und halte die Position für 30 Sekunden.
- Ziel: Diese Übung verbessert die Mobilität der Hüften und dehnt die Oberschenkelinnenseite.

6. Ganzkörpermobilität

Ein umfassendes Mobilitätstraining sollte auch dynamische Ganzkörperübungen umfassen, um die allgemeine Beweglichkeit zu verbessern.

Beispielübung: World's Greatest Stretch

- Ausführung: Beginne in einer Plank-Position. Mache einen großen Schritt nach vorne mit deinem rechten Fuß, platziere ihn neben deiner rechten Hand und drehe deinen Oberkörper nach rechts, wobei du deinen rechten Arm zur Decke streckst. Halte diese Position für einige Sekunden, bevor du die Seite wechselst.

- Ziel: Diese Übung verbessert die Mobilität der Hüften, Schultern und des Rückens und ist ideal zur Aufwärmung vor dem Training.

Fazit

Mobility- und Dehnübungen sollten ein integraler Bestandteil jedes Trainingsplans sein, unabhängig von der Sportart oder dem Fitnessniveau. Regelmäßiges Mobility-Training verbessert die Beweglichkeit, verringert das Verletzungsrisiko und optimiert die sportliche Leistung. Indem du einige dieser Übungen regelmäßig durchführst, kannst du deine Gelenke geschmeidig und deinen Körper beweglich halten.

SCHLUSSWORT UND RESSOURCEN

17. Zusammenfassung

In diesem Buch hast du die Grundlagen für ein effektives Training sowie eine ausgewogene Ernährung kennengelernt, um deine sportlichen Ziele zu erreichen, sei es ein Marathon, Hyrox-Wettkampf oder eine allgemeine Leistungssteigerung. Jede Komponente des Trainings, von der Mobilität über das Herzfrequenz- und Intervalltraining bis hin zur Ernährung, wurde gezielt darauf ausgelegt, deine Ausdauer, Kraft und Erholungsfähigkeit zu maximieren.

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte:

1. Trainingsplanung: Ein strukturierter Trainingsplan ist entscheidend, um kontinuierlich Fortschritte zu machen. Die Pläne in diesem Buch helfen dir, spezifische Ziele wie den Sub-3-Stunden-Marathon oder den Sub-1:30-Halbmarathon zu erreichen. Dabei wird das Training auf deinen Leistungsstand angepasst, mit Fokus auf Ausdauer, Geschwindigkeit und Kraft.
2. Herzfrequenztraining: Das Herzfrequenztraining ist ein zentraler Bestandteil zur Optimierung deiner Trainingsintensität. Es ermöglicht dir, effizienter zu trainieren, indem du in den richtigen Herzfrequenzonen bleibst, um deine Ausdauer zu verbessern und Übertraining zu vermeiden.
3. Ernährung und Hydratation: Eine gesunde, ausgewogene Ernährung unterstützt nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch die Regeneration. Durch eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten und Elektrolyten stellst du sicher, dass dein Körper immer optimal versorgt ist, sowohl während des Trainings als auch im Alltag.
4. Mobility- und Dehnübungen: Beweglichkeit ist essenziell für die sportliche Leistung und die Verletzungsprävention. Regelmäßige Mobilitäts- und Dehnübungen fördern

die Gelenkbeweglichkeit und unterstützen die Regeneration nach intensiven Einheiten.

5. Erholung und Regeneration: Effektive Regeneration ist ebenso wichtig wie das Training selbst. In diesem Buch hast du gelernt, wie Mobilitätsübungen, Ernährung und Hydratation dazu beitragen können, dass dein Körper nach anstrengenden Einheiten schneller wiederhergestellt wird.

Wichtige Ressourcen für weiteres Lernen:

1. Online-Trainingsplattformen: Es gibt viele Plattformen, die detaillierte Trainingspläne und -analysen anbieten, wie z.B. TrainingPeaks oder Strava, die dir helfen können, dein Training weiter zu optimieren.
2. Apps für Herzfrequenzzonen: Apps wie Garmin Connect, Strava, und Polar Flow ermöglichen dir eine genaue Analyse deiner Herzfrequenzzonen und helfen dir, deine Leistung zu maximieren.
3. Ernährungsdatenbanken: Tools wie MyFitnessPal helfen dir dabei, deine tägliche Nährstoffzufuhr zu überwachen und sicherzustellen, dass du die richtigen Mengen an Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten zu dir nimmst, um deine Trainingsziele zu erreichen.
4. Mobility-Programme: Programme wie ROMWOD oder GoWOD bieten gezielte Mobilitätsübungen an, die deine Beweglichkeit und Flexibilität verbessern, und können eine gute Ergänzung zu deinem Training sein.

18. Schlusswort

Der Weg zu einem erfolgreichen Wettkampf ist herausfordernd, aber mit einer klugen Strategie, strukturierten Trainingsplänen und der richtigen Ernährung kannst du dein volles Potenzial ausschöpfen. Du hast nun das Wissen, um nicht nur deine Ausdauer und Kraft zu steigern, sondern auch deinen Lebensstil langfristig gesünder und sportlicher zu gestalten.

Mache kontinuierliche Fortschritte, bleibe diszipliniert und vergiss nicht, auf deinen Körper zu hören. Dein Erfolg liegt in der Kombination aus harter Arbeit, ausreichender Erholung und einem auf deine Ziele abgestimmten Plan. Nutze die in diesem Buch vorgestellten Methoden und Ressourcen, um deine sportlichen Träume zu verwirklichen. Viel Erfolg auf deinem Weg!