



TRAINIEREN MIT ERFOLG

Trainingspläne präsentiert von **TrainYourTown**

Teile deinen Erfolg mit uns [#TrainYourTown](#) [#LaufMitUnsMD23](#) [#SparkassenMarathon2023](#)

 GEFÜHLTE ANSTRENGUNG	 ATMUNG	 BELASTUNGSEMPFINDEN (SKALA 1 - 10)	 MAXIMALE HERZFREQUENZ
sehr leicht bis ziemlich leicht	etwas erhöht	3 - 4	68 - 74 %
ein wenig anstrengend bis anstrengend	beschleunigt	5 - 6	75 - 81 %
sehr anstrengend	stark beschleunigt	7 - 8	82 - 88 %

 WETTKAMPF	 GEFÜHLTE ANSTRENGUNG	 ATMUNG	 BELASTUNGSEMPFINDEN (SKALA 1 - 10)	 MAXIMALE HERZFREQUENZ
3 km Wettkampf	sehr, sehr anstrengend	sehr stark beschleunigt	9 - 10	86 - 94 %
5 km Wettkampf	sehr, sehr anstrengend	sehr stark beschleunigt	8 - 9	84 - 92 %
10 km Wettkampf	sehr anstrengend	stark beschleunigt	7 - 8	82 - 90 %
Halbmarathon	anstrengend bis sehr anstrengend	beschleunigt bis stark beschleunigt	5 - 7	77 - 85 %
Marathon	etwas anstrengend bis sehr anstrengend	etwas erhöht bis beschleunigt	4 - 6	75 - 83 %

ABKÜRZUNG	BEDEUTUNG
	15 min locker ein- sowie auslaufen
e. L.	eigene Leistung

DU WILLST NOCH SCHNELLER WERDEN?

Dann hol dir deinen individuellen und KI - gesteuerten Trainingsplan!



0176 - 92 24 56 58



info@trainyourtown.de



trainyourtown.de



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

BEGINNER

10 KM

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
1	Mi	01.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
	DO	02.03		
	FR	03.03	Fahrradfahren	30 min
	SA	04.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	SO	05.03		
2	MO	06.03		
	DI	07.03		
	MI	08.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
	DO	09.03		
	FR	10.03	Fahrradfahren	30 min
3	SA	11.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	SO	12.03		
	MO	13.03		
	DI	14.03		
	MI	15.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
4	DO	16.03		
	FR	17.03	Fahrradfahren	30 min
	SA	18.03		
	SO	19.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	MO	20.03		
5	DI	21.03		
	MI	22.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
	DO	23.03		
	FR	24.03	Fahrradfahren	30 min
	SA	25.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	SO	26.03		
	MO	27.03		
	DI	28.03		
	MI	29.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
	DO	30.03		
	FR	31.03	Fahrradfahren	30 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

BEGINNER

10 KM

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
5	SA	01.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	SO	02.04		
	MO	03.04		
6	DI	04.04		
	MI	05.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	DO	06.04		
	FR	07.04	Fahrradfahren	30 min
7	SA	08.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	SO	09.04		
	MO	10.04		
	DI	11.04		
	MI	12.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
8	DO	13.04		
	FR	14.04	Fahrradfahren	30 min
	SA	15.04		
	SO	16.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
9	MO	17.04		
	DI	18.04		
	MI	19.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
	DO	20.04		
	FR	21.04	Fahrradfahren	30 min
9	SA	22.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
	SO	23.04		
	MO	24.04		
	DI	25.04		
	MI	26.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
	DO	27.04		
9	FR	28.04	Fahrradfahren	30 min
	SA	29.04		
	SO	30.04	sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

BEGINNER

10 KM

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
MO	01.05			
DI	02.05			
MI	03.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
DO	04.05			
FR	05.05		Fahrradfahren	30 min
SA	06.05			
SO	07.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
MO	08.05			
DI	09.05			
MI	10.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
DO	11.05			
FR	12.05		Fahrradfahren	30 min
SA	13.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
SO	14.05			
MO	15.05			
DI	16.05			
MI	17.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
DO	18.05			
FR	19.05		Fahrradfahren	30 min
SA	20.05			
SO	21.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
MO	22.05			
DI	23.05			
MI	24.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
DO	25.05			
FR	26.05		Fahrradfahren	30 min
SA	27.05			
SO	28.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	55 min
MO	29.05			
DI	30.05			
MI	31.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

BEGINNER

10 KM

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
DO	01.06			
14	FR	02.06	 Fahrradfahren	30 min
SA	03.06			
SO	04.06	 sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min	
MO	05.06			
DI	06.06			
MI	07.06	 sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min	
15	DO	08.06		
FR	09.06	 Fahrradfahren	30 min	
SA	10.06	 sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min	
SO	11.06			
MO	12.06			
DI	13.06			
MI	14.06	 sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min	
16	DO	15.06		
FR	16.06	 Fahrradfahren	30 min	
SA	17.06			
SO	18.06	 sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min	
MO	19.06			
DI	20.06			
MI	21.06	 sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min	
17	DO	22.06		
FR	23.06	 Fahrradfahren	30 min	
SA	24.06			
SO	25.06	 sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min	
MO	26.06			
DI	27.06			
MI	28.06	 sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min	
18	DO	29.06		
FR	30.06	 Fahrradfahren	30 min	















DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

BEGINNER

10 KM

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
18	SA	01.07	 sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
	SO	02.07		
19	MO	03.07		
	DI	04.07		
	MI	05.07	 sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	DO	06.07		
	FR	07.07	 Fahrradfahren	30 min
	SA	08.07		
	SO	09.07	 sehr leicht bis ziemlich leicht	55 min
20	MO	10.07		
	DI	11.07		
	MI	12.07	 sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
	DO	13.07		
	FR	14.07	 Fahrradfahren	30 min
	SA	15.07		
	SO	16.07	 sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
21	MO	17.07		
	DI	18.07		
	MI	19.07	 sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	DO	20.07		
	FR	21.07	 Fahrradfahren	30 min
	SA	22.07		
	SO	23.07	 sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
22	MO	24.07		
	DI	25.07		
	MI	26.07	 1000 m sehr anstrengend + 400 m traben + 	2 Mal
	DO	27.07		
	FR	28.07	 Fahrradfahren	30 min
	SA	29.07		
	SO	30.07	 sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
23	MO	31.07		



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

BEGINNER

10 KM

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
DI	01.08			
MI	02.08		1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +	2 Mal
DO	03.08			
FR	04.08		Fahrradfahren	30 min
SA	05.08			
SO	06.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	65 min
MO	07.08			
DI	08.08			
MI	09.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
DO	10.08			
FR	11.08		Fahrradfahren	30 min
SA	12.08			
SO	13.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
MO	14.08			
DI	15.08			
MI	16.08		1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +	2 Mal
DO	17.08			
FR	18.08		Fahrradfahren	30 min
SA	19.08			
SO	20.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	65 min
MO	21.08			
DI	22.08			
MI	23.08		1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +	2 Mal
DO	24.08			
FR	25.08		Fahrradfahren	30 min
SA	26.08			
SO	27.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	75 min
MO	28.08			
DI	29.08			
MI	30.08			
DO	31.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

BEGINNER

10 KM

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
FR	01.09			
27 SA	02.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
SO	03.09			
MO	04.09			
DI	05.09			
28 MI	06.09		3000 m sehr anstrengend +	1 Mal
DO	07.09			
FR	08.09		Fahrradfahren	30 min
SA	09.09			
SO	10.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	75 min
MO	11.09			
DI	12.09			
29 MI	13.09		1500 m sehr anstrengend + 500 m traben +	2 Mal
DO	14.09			
FR	15.09		Fahrradfahren	30 min
SA	16.09			
SO	17.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	80 min
MO	18.09			
DI	19.09			
MI	20.09			
30 DO	21.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
FR	22.09			
SA	23.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
SO	24.09			
MO	25.09			
DI	26.09			
31 MI	27.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
DO	28.09			
FR	29.09		Fahrradfahren	30 min
SA	30.09			



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

BEGINNER

10 KM

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
31	SO	01.10	1500 m sehr anstrengend + 500 m traben +	3 Mal
	MO	02.10		
	DI	03.10		
32	MI	04.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	DO	05.10		
	FR	06.10		
33	SA	07.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	SO	08.10	10 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
	MO	09.10		
34	DI	10.10		
	MI	11.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	DO	12.10		
35	FR	13.10		
	SA	14.10		
	SO	15.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	50 min
36	MO	16.10		
	DI	17.10		
	MI	18.10		
35	DO	19.10		
	FR	20.10		
	SA	21.10		
35	SO	22.10		
	MO	23.10		
	DI	24.10		
35	MI	25.10		
	DO	26.10		
	FR	27.10		
35	SA	28.10		
	SO	29.10		
	MO	30.10		
36	DI	31.10		