



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

FORTGESCHRITTEN

10 KM

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
1	Mi	01.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	DO	02.03		
	FR	03.03	Fahrradfahren	30 min
	SA	04.03		
	SO	05.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
2	MO	06.03		
	DI	07.03		
	MI	08.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
	DO	09.03		
	FR	10.03	Fahrradfahren	30 min
3	SA	11.03		
	SO	12.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	55 min
	MO	13.03		
	DI	14.03		
	MI	15.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
4	DO	16.03		
	FR	17.03	Fahrradfahren	30 min
	SA	18.03		
	SO	19.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	MO	20.03		
5	DI	21.03		
	MI	22.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
	DO	23.03		
	FR	24.03	Fahrradfahren	30 min
	SA	25.03		
	SO	26.03	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	MO	27.03		
	DI	28.03		
	MI	29.03	1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +	2 Mal
	DO	30.03		
	FR	31.03	Fahrradfahren	30 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN

10 KM

20
23

TAG

DATUM

EINHEIT

INHALT

DAUER

5

SA 01.04

SO 02.04  sehr leicht bis ziemlich leicht 50 min

MO 03.04

DI 04.04

MI 05.04  1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +  2 Mal

6

DO 06.04

FR 07.04  Fahrradfahren 30 min

SA 08.04

SO 09.04  sehr leicht bis ziemlich leicht 60 min

MO 10.04

DI 11.04

MI 12.04  sehr leicht bis ziemlich leicht 25 min

7

DO 13.04

FR 14.04  Fahrradfahren 30 min

SA 15.04

SO 16.04  sehr leicht bis ziemlich leicht 30 min

MO 17.04

DI 18.04

MI 19.04  1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +  2 Mal

8

DO 20.04

FR 21.04  Fahrradfahren 30 min

SA 22.04

SO 23.04  sehr leicht bis ziemlich leicht 60 min

MO 24.04

DI 25.04

MI 26.04  1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +  2 Mal

9

DO 27.04

FR 28.04  Fahrradfahren 30 min

SA 29.04

SO 30.04  sehr leicht bis ziemlich leicht 70 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN

10 KM

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
MO	01.05			
DI	02.05			
MI	03.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
DO	04.05			
FR	05.05			
SA	06.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
SO	07.05			
MO	08.05			
DI	09.05			
MI	10.05		3000 m sehr anstrengend +	1 Mal
DO	11.05			
FR	12.05		Fahrradfahren	30 min
SA	13.05			
SO	14.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
MO	15.05			
DI	16.05			
MI	17.05		1500 m sehr anstrengend + 500 m traben +	2 Mal
DO	18.05			
FR	19.05		Fahrradfahren	30 min
SA	20.05			
SO	21.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	75 min
MO	22.05			
DI	23.05			
MI	24.05			
DO	25.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
FR	26.05			
SA	27.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
SO	28.05			
MO	29.05			
DI	30.05			
MI	31.05		sehr leicht bis ziemlich leicht	65 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN

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		1500 m sehr anstrengend + 500 m +	3 Mal
MO	05.06			
DI	06.06			
15	MI	07.06	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
DO	08.06			
FR	09.06			
SA	10.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min
SO	11.06		10 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
MO	12.06			
DI	13.06			
16	MI	14.06	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
DO	15.06			
FR	16.06		Fahrradfahren	30 min
SA	17.06			
SO	18.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
MO	19.06			
DI	20.06			
17	MI	21.06	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
DO	22.06			
FR	23.06		Fahrradfahren	30 min
SA	24.06			
SO	25.06		sehr leicht bis ziemlich leicht	80 min
MO	26.06			
DI	27.06			
18	MI	28.06	sehr leicht bis ziemlich leicht	85 min
DO	29.06			
FR	30.06		Fahrradfahren	30 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN

10 KM

20

23

TAG

DATUM

EINHEIT

INHALT

DAUER

18

SO

02.07



2000 m sehr anstrengend + 500 m traben +

2 Mal

MO

03.07

DI

04.07

MI

05.07



sehr leicht bis ziemlich leicht

70 min

DO

06.07

FR

07.07

SA

08.07



sehr leicht bis ziemlich leicht

25 min

SO

09.07



5 km Wettkampf mit Zielsprint +

e. L.

MO

10.07

DI

11.07

MI

12.07



sehr leicht bis ziemlich leicht

60 min

DO

13.07

FR

14.07

SA

15.07



sehr leicht bis ziemlich leicht

25 min

SO

16.07

MO

17.07

DI

18.07

MI

19.07



sehr leicht bis ziemlich leicht

70 min

DO

20.07

FR

21.07



Fahrradfahren

30 min

SA

22.07

SO

23.07



sehr leicht bis ziemlich leicht

85 min

MO

24.07

DI

25.07

MI

26.07



1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +

5 Mal

DO

27.07

FR

28.07



Fahrradfahren

30 min

SA

29.07

SO

30.07



sehr leicht bis ziemlich leicht

85 min

MO

31.07

23



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN

10 KM

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
DI	01.08			
MI	02.08		1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +	5 Mal
DO	03.08			
FR	04.08		Fahrradfahren	30 min
SA	05.08			
SO	06.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	105 min
MO	07.08			
DI	08.08			
MI	09.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
DO	10.08			
FR	11.08		Fahrradfahren	30 min
SA	12.08			
SO	13.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	55 min
MO	14.08			
DI	15.08			
MI	16.08		400 m sehr anstrengend + 300 m traben +	4 Mal
DO	17.08			
FR	18.08			
SA	19.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
SO	20.08		5 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
MO	21.08			
DI	22.08			
MI	23.08		2000 m sehr anstrengend +	1 Mal
DO	24.08			
FR	25.08			
SA	26.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
SO	27.08		10 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
MO	28.08			
DI	29.08			
MI	30.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min
DO	31.08		sehr leicht bis ziemlich leicht	40 min



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN

10 KM

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
FR	01.09			
27	SA	02.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	70 min
SO	03.09	3000 m sehr anstrengend +	1 Mal	
MO	04.09			
DI	05.09			
MI	06.09			
28	DO	07.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	25 min
FR	08.09			
SA	09.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	20 min	
SO	10.09	3 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.	
MO	11.09			
DI	12.09			
MI	13.09	1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +	6 Mal	
29	DO	14.09		
FR	15.09	Fahrradfahren	30 min	
SA	16.09			
SO	17.09	sehr leicht bis ziemlich leicht	75 min	
MO	18.09			
DI	19.09			
MI	20.09	1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +	8 Mal	
30	DO	21.09		
FR	22.09	Fahrradfahren	30 min	
SA	23.09			
SO	24.09		sehr leicht bis ziemlich leicht	85 min
MO	25.09			
DI	26.09			
MI	27.09	1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +	8 Mal	
31	DO	28.09		
FR	29.09	Fahrradfahren	30 min	
SA	30.09	ein wenig anstrengend bis anstrengend	20 min	



DEIN INTELLIGENTER TRAININGSPLAN

FORTGESCHRITTEN

10 KM

20

23

TAG	DATUM	EINHEIT	INHALT	DAUER
31	SO	01.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
	MO	02.10		
32	DI	03.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	35 min
	MI	04.10	1000 m sehr anstrengend + 400 m traben +	2 Mal
	DO	05.10		
	FR	06.10		
	SA	07.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	30 min
	SO	08.10	10 km Wettkampf mit Zielsprint +	e. L.
	MO	09.10		
33	DI	10.10		
	MI	11.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	45 min
	DO	12.10		
	FR	13.10		
	SA	14.10		
	SO	15.10	sehr leicht bis ziemlich leicht	60 min
34	MO	16.10		
	DI	17.10		
	MI	18.10		
	DO	19.10		
	FR	20.10		
	SA	21.10		
	SO	22.10		
35	MO	23.10		
	DI	24.10		
	MI	25.10		
	DO	26.10		
	FR	27.10		
36	SA	28.10		
	SO	29.10		
	MO	30.10		
	DI	31.10		