

12-Wochen-Trainingsplan

für Fortgeschrittene

Ziel: 2 Frankfurter Runden (20km)

iqathletik
INSTITUT FÜR TRAININGSOPTIMIERUNG

atleta.de
DIE TRAININGSPLATTFORM

12-Wochen-Trainingsplan Fortgeschrittene

2 Frankfurter Runden (20 km)

MIT RÜCKENWIND VON:
iQathletik



WOCHE 1



1:00 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich locker laufen

Eine Erklärung der Trainingsbereiche gibt es auf Seite 5. 



Intervalltraining:
6 x 200m im „SB“-Bereich
und 200m locker traben im
„KB“-Bereich



1:20 Stunden im
„GA1 lang“-Bereich
locker laufen

» iQ Trainertipp

So läuf'ts noch besser!
[Tipps vom iQ athletik Laufexperten >>>](#)

WOCHE 2



1:05 Stunde im
„GA1 kurz“-Bereich
locker laufen



Intervalltraining:
8 x 200m im „SB“-Bereich
und 200m locker traben
im „KB“-Bereich



1:30 Stunden
im „GA1 lang“-Bereich
locker laufen

» iQ Trainertipp

Versuche Einheiten im Grundlagenausdauerbereich 1 (GA1-Bereich) möglichst auf einer flachen Strecke zu laufen. Sollte dies nicht möglich sein, versuche das Tempo bergauf etwas zu minimieren. Das Ziel einer solchen Einheit ist es, die Herzfrequenz unter Belastung möglichst gleichmäßig zu halten.

WOCHE 3



1:10 Stunde im
„GA1 kurz“-Bereich
locker laufen



Intervalltraining:
10 x 200m im
„SB“- Bereich und
200m locker traben
im „KB“-Bereich



1:40 Stunden
im „GA1 lang“-Bereich
locker laufen

» iQ Trainertipp

Versuche die Intervalle im „SB“-Bereich so schnell es geht - gleichzeitig aber auch so konstant wie möglich - zu laufen.

WOCHE 4



Entlastungswoche
mit reduziertem
Trainingsumfang
1:00 Stunde im
„GA1 kurz“-Bereich
locker laufen



1:00 Stunde im „GA1
kurz“-Bereich locker
laufen



Alternatives Training:
z.B. 30 Min. Krafttraining
oder Schwimmen

» iQ Trainertipp

Du gehst neben dem Laufen noch ins Fitnessstudio? Prima!

[Hier gibt's Tipps für ein erfolgreiches Krafttraining >>>](#)



12-Wochen-Trainingsplan Fortgeschrittene

2 Frankfurter Runden (20 km)

MIT RÜCKENWIND VON:
iQathletik



WOCHE 5



1:05 Stunde im „GA1 kurz“-Bereich
locker laufen



Intervalltraining:
4 x 600m im „EB“-Bereich
und 400m locker traben
im „KB“-Bereich



1:30 Stunden im
„GA1 lang“-Bereich
locker laufen

» iQ Trainertipp

Fülle nach jeder Einheit deine Kohlenhydrat- und Eiweißspeicher über die Ernährung wieder auf und maximiere so deine Regeneration.

WOCHE 6



1:10 Stunde im
„GA1 kurz“-Bereich
locker laufen



Intervalltraining:
6 x 600m im „EB“-Bereich
und 400m locker traben im
„KB“-Bereich



1:40 Stunden im
„GA1 lang“-Bereich
locker laufen

» iQ Trainertipp

Vor dem Beginn der Intervalle, kannst du ein Lauf-ABC von 10-15 Minuten in dein Training einbauen, um deine Koordination und Lauftechnik zu verbessern.

WOCHE 7



1:15 Stunde im
„GA1 kurz“-Bereich
locker laufen



Intervalltraining:
8 x 600m im
„EB“- Bereich und
400m locker traben
im „KB“-Bereich



1:50 Stunden
im „GA1 lang“-Bereich
locker laufen

**AUSDAUER WIRD
FRÜHER ODER
SPÄTER BELOHNT –
MEISTENS SPÄTER.**

iQ athletik
INSTITUT FÜR TRAININGSCIENTIFIK

WOCHE 8



Entlastungswoche
mit reduziertem
Trainingsumfang
1:00 Stunde im „GA1
kurz“-Bereich locker
laufen



1:10 Stunde im
„GA1 kurz“-Bereich
locker laufen



Alternatives Training:
z.B. 30 Min. Krafttraining
oder Schwimmen

» iQ Trainertipp

Du gehst neben dem Laufen noch ins Fitnessstudio? Prima!

Hier gibt's [Tipps für ein erfolgreiches Krafttraining](#) >>>



12-Wochen-Trainingsplan Fortgeschrittene

2 Frankfurter Runden (20 km)

MIT RÜCKENWIND VON:
iQathletik



WOCHE 9



1:10 Stunde im „GA1 kurz“-
Bereich locker laufen



Intervalltraining: 5 x
1000m im „EB“- Bereich
und 500m locker traben
im „GA1“-Bereich



1:30 Stunden laufen: 15 Min.
einlaufen, dann 2 x 15 Min.
im „GA2“-Bereich und
dazwischen 10 Min. im
„GA1 Kurz“-Bereich.
Restliche Zeit im
„GA1“-Bereich auslaufen

» iQ Trainertipp

Wir biegen auf die Zielgerade ein, jetzt zählt es! Lasse jetzt nicht locker und versuche die Einheiten gleichmäßig durchzulaufen.

WOCHE 10



1:15 Stunde im „GA1 kurz“-
Bereich locker laufen



Intervalltraining: 6 x 1000m
im „EB“- Bereich und 500m
locker traben im „GA1“-
Bereich



1:45 laufen: 15 Min.
einlaufen, dann 2 x 30 Min.
im „GA2“-Bereich und
dazwischen 10 Min. im
„GA1 Kurz“-Bereich.
Restliche Zeit im
„GA1“-Bereich auslaufen

» iQ Trainertipp

Teste dein Wettkampfmateral (Laufbekleidung, Laufschuhe, Socken etc.) und deine Wettkampfernährung im Training bei deinen langen Läufen, um im Wettkampf kein Risiko einzugehen.

WOCHE 11



1:20 Stunde im „GA1 kurz“-
Bereich locker laufen



Intervalltraining: 7 x
1000m im „EB“- Bereich
und 500m locker traben
im „GA1“-Bereich



2:00 laufen: 15 Min. einlaufen,
dann 2 x 40 Min. im „GA2“-
Bereich und dazwischen 10
Min. im „GA1 Kurz“-Bereich.
Restliche Zeit im
„GA1“-Bereich auslaufen

» iQ Trainertipp

Fülle in den Tagen vor dem Wettkampf deine Kohlenhydratspeicher über die Ernährung auf. Esse z.B. ausreichend Nudeln, Kartoffeln und Reis.

WOCHE 12



Taperingwoche
mit reduziertem
Trainingsumfang



20 Minuten Laufen:
5 Min. einlaufen,
10 Min. im
Wettkampftempo und
dann 5 Min. auslaufen



**25. Mai 2025:
Frankfurt läuft rund!**

iQ athletik wünscht dir viel
Erfolg und Freude bei den
Frankfurter Runden!

**JEDE MINUTE
ZWEIFEL VERSCHENKT
60 SEKUNDEN
DAS GEFÜHL ES ZU
SCHAFFEN.**

iQ athletik
KUNST DER EFFIZIENZ

Trainingsbereiche im Ausdauertraining

Für ein effektives und erfolgreiches Training ist es notwendig im richtigen Trainingsbereich zu trainieren. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Definitionen und das Ziel einzelner Trainingsbereiche.



Trainingsbereiche	Kompensationsbereich (KB)	Grundlagenausdauer 1 lang (GA1 lang)	Grundlagenausdauer 1 kurz (GA1 kurz)	Grundlagenausdauer 2 (GA2)	Entwicklungsbereich (EB)	Spitzenbereich (SB)
Ziel	Beschleunigen der Regeneration	Ökonomisieren der Grundlagenausdauer	Ökonomisieren und Stabilisieren der Grundlagenausdauer	Ausprägen der Grundlagenausdauer	Leistung ausprägen und Entwickeln der Wettkampfausdauer	Entwickeln der Wettkampfausdauer und „Rennhärte“
Trainingsbelastung/ Gefühl	Herzfrequenz und Atmung sind nur gering erhöht; keine Anstrengung; dauerhaftes Unterhalten mit Trainingspartnern ist während der Belastung problemlos möglich; dient nur der Erholung, wenn die Trainingsdauer kurz bleibt	Leichter Anstieg von Herzfrequenz und Atmung; geringe Belastung, die gefühlt über Stunden erbracht werden kann; Unterhalten in ganzen Sätzen ist problemlos möglich	Herzfrequenz und Atmung sind beschleunigt; das Tempo liegt über dem Bereich der Grundlagenausdauer 1 lang; mäßige Belastung, um das Tempo aufrecht halten zu können; Unterhalten in ganzen Sätzen ist möglich	Herzfrequenz und Atmung sind stark beschleunigt; es ist Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; Unterhalten fällt schwer	Herzfrequenz und Atmung sind fast maximal beschleunigt; es ist eine hohe Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; es können maximal einzelne Worte ausgerufen werden	Herzfrequenz und Atmung sind maximal beschleunigt; es ist die maximale Anstrengung und Willen erforderlich, um das Tempo halten zu können; Sprechen ist nicht möglich In diesem Bereich sollten nur absolut gesunde Sportler trainieren!
Trainingspuls im Verhältnis zur maximalen Herzfrequenz*	ca. 50-60 %	ca.50-65 %	ca. 65-75 %	ca. 75-85 %	ca. 85-90 %	ca. 90-100 %

***HINWEIS: Die Herzfrequenz ist so individuell wie der Daumenabdruck!** Erst durch eine Leistungsdiagnostik lassen sich die Trainingsbereiche ermitteln, die individuell den größten Trainingserfolg ermöglichen. Dies gilt sowohl für ein maximales Ausprägen der Ausdauerleistung als auch für ein gezieltes Fettstoffwechseltraining.

iQ TIPP: Was eine Leistungsdiagnostik alles bringt und warum diese gerade auch für Einsteiger so wertvoll ist, erfährst du im iQ Wissensspeicher unter www.iq-athletik.de >>>

» Tipps mit Köpfchen für Läuferinnen und Läufer



[mehr erfahren](#)



[mehr erfahren](#)



[mehr erfahren](#)

iqathletik

INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

Telefon: 069 / 75 65 90-40
E-Mail: info@iq-athletik.de
Termine nach Vereinbarung
www.iq-athletik.de

FIT WERDEN UND GESUND BLEIBEN.

LEISTUNGSDIAGNOSTIK | TRAININGSPLANUNG | BIKEFITTING | ERNÄHRUNG | BGF & BGM

» JETZT TIPPS UND TRICKS ENTDECKEN: www.iq-athletik.de

