

# 12-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger\*innen

## Ziel: 1 Frankfurter Runde (10km)

**iQ**athletik  
INSTITUT FÜR TRAININGSOPTIMIERUNG

**atleta.de**  
DIE TRAININGSPLATTFORM

# 12-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger

## 1 Frankfurter Runde (10 km)

MIT RÜCKENWIND VON:  
**iQ**athletik



### WOCHE 1



30 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 3 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 3 Min. gehen

Eine Erklärung der Trainingsbereiche gibt es auf Seite 5.



35 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 3 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 3 Min. gehen\*

**A**

Alternatives Ausdauertraining (locker):  
z.B. 30 Min. Schwimmen,  
1 Stunde Fahrrad fahren  
oder 1,5 Stunden Wandern

### » iQ Trainertipp

Los geht's! Wir starten bewusst locker. Muskeln, Sehnen und Bänder müssen sich zunächst an die Belastung gewöhnen.

\*Die Gesamtzeit einer Trainingseinheit ist maßgeblich. Nicht wundern, wenn die Addition einzelner Trainingsinhalte die Gesamtzeit übersteigt. Ist die Gesamtzeit erreicht, ist das Training beendet.

### WOCHE 2



33 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 4 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 2 Min. gehen



37 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 4 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 2 Min. gehen



40 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 4 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 2 Min. gehen

### » 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. (Gehpausen ausgenommen)

### WOCHE 3



36 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen



39 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen



40 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen

### » iQ Trainertipp

Achte auf die richtige Wahl deiner Laufschuhe. Wähle für dich passende Laufschuhe bzw. lass dich im Fachhandel beraten. Der richtige Laufschuh kann dich vor Verletzungen bewahren.

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

### WOCHE 4



Entlastungswoche  
mit reduziertem  
Trainingsumfang



35 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 4 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 2 Min. gehen

**A**

Alternatives Training:  
Krafttraining oder  
Stabilisationstraining  
mit dem eigenen Körpergewicht

### » iQ Trainertipp

Du gehst neben dem Laufen noch ins Fitnessstudio? Prima!

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



# 12-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger

## 1 Frankfurter Runde (10 km)

MIT RÜCKENWIND VON:  
**iQ**athletik



### WOCHE 5



40 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen



30 Min. Intervalllauf:  
10 Min. einlaufen im „GA1“-Bereich, dann 4 x 200m im „SB“-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen



35 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich

### » iQ Trainertipp

Der Umfang steigt langsam an, versuche deine persönlichen Grenzen zu verschieben.

### WOCHE 6



45 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen



35 Min. Intervalllauf:  
10 Min. einlaufen im „GA1“-Bereich, dann 5 x 200m im „SB“-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen



40 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich

### » iQ Trainertipp

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

### WOCHE 7



50 Min. Lauftraining mit einem Wechsel aus 5 Min. laufen im "GA1"-Bereich und 1 Min. gehen



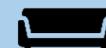
40 Min. Intervalllauf:  
10 Min. einlaufen im „GA1“-Bereich, dann 4 x 200m im „SB“-Bereich und 200m gehen restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen



45 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich



### WOCHE 8



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang



40 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich



Alternatives Training: Krafttraining oder Stabilisationstraining mit dem eigenen Körpergewicht

### » iQ Trainertipp

Du gehst neben dem Laufen noch ins Fitnessstudio? Prima!

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



# 12-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger

## 1 Frankfurter Runde (10 km)

MIT RÜCKENWIND VON:  
**iQ**athletik



### WOCHE 9



40 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich



30 Min. Intervalllauf:  
10 Min. einlaufen im „GA1“-Bereich, dann 3 x 600m im „EB“-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen



45 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich

#### » iQ Trainertipp

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

### WOCHE 10



45 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich



30 Min. Intervalllauf:  
10 Min. einlaufen im „GA1“-Bereich, dann 4 x 600m im „EB“-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen



50 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich

#### » iQ Trainertipp

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

### WOCHE 11



50 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich



30 Min. Intervalllauf:  
10 Min. einlaufen im „GA1“-Bereich, dann 5 x 600m im „EB“-Bereich und 200m gehen, restliche Zeit im „GA1“-Bereich auslaufen



60 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich

#### » 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



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang



45 Min. Dauerlauf im „GA1“-Bereich



**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  
KARLSTADT 10000000000

# 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)
<b>Ziel</b>	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“
<b>Trainingsbelastung/ Gefühl</b>	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!
<b>Trainingspuls im Verhältnis zur maximalen Herzfrequenz*</b>	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](http://www.iq-athletik.de) >>>

# »» Tipps mit Köpfchen für Läuferinnen und Läufer



[mehr erfahren](#)



[mehr erfahren](#)



[mehr erfahren](#)

**iq**athletik

INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG  
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

Telefon: 069 / 75 65 90-40  
E-Mail: [info@iq-athletik.de](mailto:info@iq-athletik.de)  
Termine nach Vereinbarung  
[www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de)

**FIT WERDEN UND GESUND BLEIBEN.**

LEISTUNGSDIAGNOSTIK | TRAININGSPLANUNG | BIKEFITTING | ERNÄHRUNG | BGF & BGM

» JETZT TIPPS UND TRICKS ENTDECKEN: [www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de)

