

So arbeitest Du mit den Trainingsplänen

Bestimme zunächst deine maximale Herzfrequenz (HFmax). Wie das geht findest Du hier: [So findest Du Dein Lauftempo](#)

Für Eilige:

Maximalpuls Männer

Maximalpuls = $223 - 0,9 \times \text{Lebensalter (in Jahren)}$

Maximalpuls Frauen

Maximalpuls = $226 - 1,0 \times \text{Lebensalter (in Jahren)}$

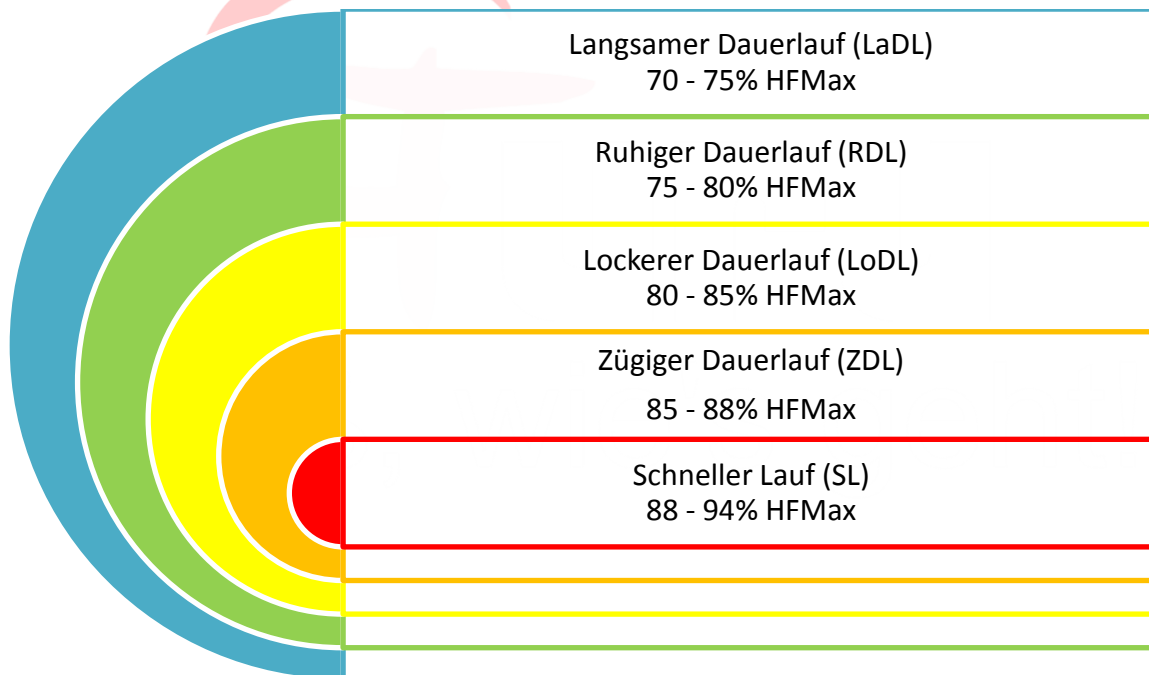
Beispiel: Mann, 35 Jahre alt.

$223 - 0,9 \times 35 = \text{ca. } 190$ Schläge pro Minute maximal

Beispiel: Frau, 25 Jahre alt.

$226 - 1 \times 25 = 201$ Schläge pro Minute maximal

Mit Hilfe dieses Wertes berechnest Du dann die verschiedenen **Trainingszonen**. Auf der nächsten Seite findest Du einen Vordruck für Deine berechneten Werte.



Name:

Datum:

Deine maximale Herzfrequenz = 100%	
Langsamer Dauerlauf LaDL = 70 – 75 %	
Ruhiger Dauerlauf RDL = 75 – 80 %	
Lockerer Dauerlauf LoDL = 80 – 85 %	
Zügiger Dauerlauf ZDL = 85 – 88 %	
Schneller Lauf SL = 88 – 94 %	

Abkürzungen in den Trainingsplänen:

Was bedeutet 5 x (3SL/2G)

Machen wir es nicht zu theoretisch. Mit Beispielen wird es am schnellsten klar.

5 X (3SL/2G) bedeutet, dass Du 5 Mal 3 Minuten im Bereich Schneller Lauf laufen und anschließend 2 Minuten gehen sollst.

20 min RDL bedeutet, dass Du 20 Minuten im Bereich Ruhiger Dauerlauf trainieren sollst.