

12-Wochen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer und Kraft

Dieser Trainingsplan kombiniert Lauf-, Fahrrad- und Kräfteinheiten und steigert schrittweise die Intensität, um deine Ausdauer und Kraft effektiv zu verbessern. Stelle sicher, dass du dich vor jeder Einheit 5-10 Minuten aufwärmst und danach dehnt, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1:

- **Montag:** 30 Minuten leichtes Joggen (Pace: entspannt, bei dem du dich unterhalten kannst).
 - **Kraft:** 3x10 Kniebeugen, 3x10 Liegestütze, 3x10 Plank (je 30 Sekunden).
- **Mittwoch:** 45 Minuten Radfahren im Fitnessstudio (moderate Intensität, ca. 60-70% der max. Herzfrequenz).
 - **Kraft:** 3x10 Rudern an der Maschine, 3x10 Schulterdrücken, 3x10 Russian Twists (je Seite).
- **Freitag:** 3x 8 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpausen dazwischen (leicht-moderate Intensität).
 - **Kraft:** 3x10 Beinpresse, 3x10 Trizeps-Dips, 3x10 Bauch-Crunches.
- **Sonntag:** 60 Minuten gemächliches Radfahren im Freien oder auf dem Ergometer.

Woche 2:

- **Montag:** 35 Minuten Joggen (etwas schneller als in Woche 1, aber noch immer entspannt).
 - **Kraft:** 3x12 Kniebeugen, 3x12 Liegestütze, 3x12 Plank (je 30 Sekunden).
- **Mittwoch:** 50 Minuten Radfahren (Intervalle: 3 Minuten hohe Intensität, 2 Minuten moderate Intensität, wiederholen).
 - **Kraft:** 3x12 Rudern an der Maschine, 3x12 Schulterdrücken, 3x12 Russian Twists (je Seite).
- **Freitag:** 4x 6 Minuten Laufen mit 90 Sekunden Gehpausen.
 - **Kraft:** 3x12 Beinpresse, 3x12 Trizeps-Dips, 3x12 Bauch-Crunches.
- **Sonntag:** 75 Minuten lockeres Radfahren.

Woche 3:

- **Montag:** 40 Minuten lockeres Joggen.
 - **Kraft:** 3x15 Kniebeugen, 3x15 Liegestütze, 3x15 Plank (je 30 Sekunden).
- **Mittwoch:** 60 Minuten Radfahren (10 Minuten Warm-up, 40 Minuten moderate Intensität, 10 Minuten Cool-down).
 - **Kraft:** 3x15 Rudern an der Maschine, 3x15 Schulterdrücken, 3x15 Russian Twists (je Seite).
- **Freitag:** 5x 5 Minuten Laufen mit 1 Minute Gehpause.
 - **Kraft:** 3x15 Beinpresse, 3x15 Trizeps-Dips, 3x15 Bauch-Crunches.
- **Samstag:** 45 Minuten Crosstrainer oder alternative Cardio-Session (z.B. Schwimmen).
- **Sonntag:** 90 Minuten lockeres Radfahren.

Woche 4 (Erholungswoche):

- **Montag:** 30 Minuten Joggen (sehr locker, Fokus auf Erholung).

- **Kraft:** 3x10 Kniebeugen, 3x10 Liegestütze, 3x10 Plank (je 30 Sekunden).
 - **Mittwoch:** 45 Minuten lockeres Radfahren.
 - **Kraft:** 3x10 Rudern an der Maschine, 3x10 Schulterdrücken, 3x10 Russian Twists (je Seite).
 - **Freitag:** 3x 8 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpausen.
 - **Kraft:** 3x10 Beinpresse, 3x10 Trizeps-Dips, 3x10 Bauch-Crunches.
 - **Sonntag:** 60 Minuten lockeres Radfahren.
-

Woche 5:

- **Montag:** 45 Minuten moderates Joggen.
 - **Kraft:** 3x12 Kniebeugen, 3x12 Liegestütze, 3x12 Plank (je 30 Sekunden).
- **Mittwoch:** 60 Minuten Radfahren (30 Minuten moderate Intensität, danach 6x 3 Minuten hohe Intensität mit je 2 Minuten Erholung).
 - **Kraft:** 3x12 Rudern an der Maschine, 3x12 Schulterdrücken, 3x12 Russian Twists (je Seite).
- **Freitag:** 6x 4 Minuten Laufen mit 1 Minute Gehpause.
 - **Kraft:** 3x12 Beinpresse, 3x12 Trizeps-Dips, 3x12 Bauch-Crunches.
- **Samstag:** 50 Minuten Crosstrainer oder alternative Cardio-Session.
- **Sonntag:** 90 Minuten lockeres Radfahren oder gemischtes Outdoor-Training.

Woche 6:

- **Montag:** 50 Minuten moderates Joggen.
 - **Kraft:** 3x15 Kniebeugen, 3x15 Liegestütze, 3x15 Plank (je 30 Sekunden).
 - **Mittwoch:** 70 Minuten Radfahren (Intervall: 2 Minuten maximale Intensität, 3 Minuten Erholung, wiederholen).
 - **Kraft:** 3x15 Rudern an der Maschine, 3x15 Schulterdrücken, 3x15 Russian Twists (je Seite).
 - **Freitag:** 8x 3 Minuten Laufen mit 1 Minute Gehpause.
 - **Kraft:** 3x15 Beinpresse, 3x15 Trizeps-Dips, 3x15 Bauch-Crunches.
 - **Samstag:** 60 Minuten lockeres Schwimmen oder alternative Cardio-Session.
 - **Sonntag:** 100 Minuten Radfahren (moderate Intensität).
-

Woche 7:

- **Montag:** 55 Minuten Joggen mit moderatem Tempo.
 - **Kraft:** 3x12 Ausfallschritte, 3x12 Liegestütze, 3x12 Plank (je 40 Sekunden).
- **Mittwoch:** 75 Minuten Radfahren (feste moderate Intensität).
 - **Kraft:** 3x12 Kreuzheben mit Kurzhanteln, 3x12 Seitheben, 3x12 Bauch-Crunches.
- **Freitag:** 5x 6 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpausen.
 - **Kraft:** 3x12 Beinpresse, 3x12 Trizeps-Dips, 3x12 Russian Twists.
- **Sonntag:** 105 Minuten lockeres Radfahren.

Woche 8:

- **Montag:** 60 Minuten Joggen (lockeres Tempo).
 - **Kraft:** 3x15 Ausfallschritte, 3x15 Liegestütze, 3x15 Plank (je 40 Sekunden).
- **Mittwoch:** 80 Minuten Radfahren (10 Minuten Warm-up, 60 Minuten moderate Intensität, 10 Minuten Cool-down).

- **Kraft:** 3x15 Kreuzheben mit Kurzhanteln, 3x15 Seitheben, 3x15 Bauch-Crunches.
- **Freitag:** 6x 5 Minuten Laufen mit 1,5 Minuten Gehpausen.
 - **Kraft:** 3x15 Beinpresse, 3x15 Trizeps-Dips, 3x15 Russian Twists.
- **Sonntag:** 120 Minuten lockeres Radfahren oder gemischtes Outdoor-Training.

Woche 9:

- **Montag:** 65 Minuten moderates Joggen.
 - **Kraft:** 3x12 Kniebeugen mit Gewicht, 3x12 Bankdrücken, 3x12 Plank (je 50 Sekunden).
- **Mittwoch:** 90 Minuten Radfahren (Intervall: 5 Minuten hohe Intensität, 5 Minuten moderate Intensität).
 - **Kraft:** 3x12 Rudern an der Maschine, 3x12 Schulterdrücken, 3x12 Russian Twists.
- **Freitag:** 7x 4 Minuten Laufen mit 1 Minute Gehpausen.
 - **Kraft:** 3x12 Beinpresse, 3x12 Trizeps-Dips, 3x12 Bauch-Crunches.
- **Samstag:** 60 Minuten Crosstrainer oder alternative Cardio-Session.

Woche 10:

- **Montag:** 70 Minuten Joggen (moderates Tempo).
 - **Kraft:** 3x15 Kniebeugen mit Gewicht, 3x15 Bankdrücken, 3x15 Plank (je 50 Sekunden).
- **Mittwoch:** 95 Minuten Radfahren (25 Minuten moderate Intensität, 3x 15 Minuten hohe Intensität mit 5 Minuten Pause).
 - **Kraft:** 3x15 Rudern an der Maschine, 3x15 Schulterdrücken, 3x15 Russian Twists.
- **Freitag:** 8x 3 Minuten Laufen mit 90 Sekunden Gehpausen.
 - **Kraft:** 3x15 Beinpresse, 3x15 Trizeps-Dips, 3x15 Bauch-Crunches.
- **Sonntag:** 130 Minuten lockeres Radfahren.

Woche 11:

- **Montag:** 75 Minuten Joggen (lockeres Tempo).
 - **Kraft:** 3x15 Ausfallschritte, 3x15 Liegestütze, 3x15 Plank (je 60 Sekunden).
- **Mittwoch:** 100 Minuten Radfahren (moderate Intensität).
 - **Kraft:** 3x15 Kreuzheben mit Kurzhanteln, 3x15 Seitheben, 3x15 Bauch-Crunches.
- **Freitag:** 6x 6 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpausen.
 - **Kraft:** 3x15 Beinpresse, 3x15 Trizeps-Dips, 3x15 Russian Twists.
- **Sonntag:** 140 Minuten lockeres Radfahren.

Woche 12:

- **Montag:** 80 Minuten moderates Joggen.
 - **Kraft:** 3x15 Kniebeugen mit Gewicht, 3x15 Bankdrücken, 3x15 Plank (je 60 Sekunden).
- **Mittwoch:** 120 Minuten Radfahren (40 Minuten moderate Intensität, 6x 10 Minuten hohe Intensität mit 5 Minuten Pause).
 - **Kraft:** 3x15 Rudern an der Maschine, 3x15 Schulterdrücken, 3x15 Russian Twists.
- **Freitag:** 10x 3 Minuten Laufen mit 1 Minute Gehpausen.
 - **Kraft:** 3x15 Beinpresse, 3x15 Trizeps-Dips, 3x15 Bauch-Crunches.
- **Sonntag:** 150 Minuten lockeres Radfahren.

Hinweise:

1. Passe die Intensität deiner Einheiten an dein aktuelles Fitnesslevel an.
2. Achte auf eine ausreichende Regeneration, vor allem bei Muskelkater oder Erschöpfung.
3. Ernähre dich ausgewogen, um die Energiereserven optimal aufzufüllen.
4. Wenn du Schmerzen verspürst, reduziere die Belastung oder konsultiere einen Arzt.

Viel Erfolg bei deinem Ausdauer- und Krafttraining!

Dein Coaching-Pol Team!