Intervalltraining Laufband: 6-Wochen-Plan

Einsteiger-Aufbau: 2 Einheiten pro Woche, systematisch gesteigert. Von cardioboss.at

Woche	Einheit 1	Einheit 2	Fokus
1	Workout 1 (25 Min): 5 Min Warm-up, 6× (2 Min gehen 5,5 km/h + 1 Min traben 7,5 km/h), 2 Min Cool-down	20 Min gehen bei 5,5 km/h	Gewöhnung
2	Workout 1 (25 Min)	Workout 1 (25 Min)	Rhythmus
3	Workout 1 verlängert (30 Min): 8 Runden statt 6	20 Min lockeres Traben bei 7 km/h	Umfang
4	Workout 2 (30 Min): 5 Min Warm-up 6,5 km/h, 5× (3 Min locker 8 km/h + 1 Min schnell 11 km/h), 5 Min Cool-down	Workout 1 (25 Min)	Erste Tempo-Reize
5	Workout 2 (30 Min)	25 Min lockeres Traben bei 7 km/h	Konsolidierung
6	Workout 2 (30 Min)	Workout 2 (30 Min)	Grundlage steht

So nutzt du den Plan

- Zwischen zwei Einheiten mindestens 48 Stunden Pause oder locker regenerieren.
- Warm-up und Cool-down sind Pflicht, nicht optional.
- Steigung 1 % gleicht den fehlenden Windwiderstand aus.
- Wenn eine Woche zu hart war, wiederhole sie, statt zu überspringen.
- Nach Woche 6: langsam an Workout 3 (HIIT) herantasten oder Tempo in Workout 2 leicht steigern.

Puls-Zonen (Richtwert bei 40 Jahren, max 180 bpm)

Zone	Anteil max. HF	Puls	Gefühl
Warm-up	50–60 %	90–108 bpm	locker
Grundlage	60–75 %	108–135 bpm	sprechen möglich
Tempo	75–85 %	135–153 bpm	kurze Sätze
Intervall-Spitze	85–95 %	153–171 bpm	kaum sprechen

Sicherheitshinweis

Die Inhalte dienen zur Information und ersetzen keine medizinische Beratung. Wenn du gesundheitliche Beschwerden, Herz-Kreislauf-Vorerkrankungen oder Gelenkprobleme hast, sprich vor Trainingsbeginn mit einer Ärztin oder einem Arzt. Höre auf deinen Körper und breche das Training bei Schmerzen, Schwindel oder Atemnot ab.

© cardioboss.at · Mehr auf cardioboss.at/ratgeber/intervalltraining-laufband