

Laufband Workout 4: Fortgeschrittene – „Das Marathon-Training“

Ziel: Ausdauer steigern und längere Läufe absolvieren.

Dauer: 60 Minuten, 1–2x pro Woche

Warm-up: 10 Minuten leichtes Joggen (6–7 km/h).

Hauptteil:

1. 30 Minuten gleichmäßiges Tempo (7–9 km/h, Steigung 2–3 %).
2. 5 Minuten schnelleres Laufen (9–10 km/h).

Cool-down: 10–15 Minuten lockeres Gehen/Joggen.

Tipp: Dieses Training ist für alle, die ihre Ausdauer auf das nächste Level heben möchten. Lange, gleichmäßige Läufe schulen nicht nur deine Kondition, sondern machen dich mental stärker – perfekt, wenn du dich auf längere Strecken oder Marathons vorbereitest.

Mehr Infos zum Workout auf dem Laufband und weitere Trainingspläne →

<https://www.kraftmahl.de/magazin/laufband-training-workouts>