

TRAININGSPLAN 10KM

WOCHE 1

TAG	TRAINING
Montag	4 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×600m in je ca. 3:30 Min. inkl. Pause, je 3 Min. Gehen) + 2km langsamer Dauerlauf
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Intervall-Läufe: 2×2 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 5 km Tempo-Dauerlauf
Freitag	Ruhetag
Samstag	7 km langsamer Dauerlauf
Sonntag	Ruhetag

WOCHE 2

TAG	TRAINING
Montag	5 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×800m in je ca. 4:30 Min. inkl. Pause, je 3 Min. Gehen) + 2km langsamer Dauerlauf
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Intervall-Läufe: 2×2 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 6 km Tempo-Dauerlauf
Freitag	Ruhetag
Samstag	8 km langsamer Dauerlauf
Sonntag	Ruhetag

WOCHE 3

TAG	TRAINING
Montag	7 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×1.000m in je ca. 5:45 Min. inkl. Pause, je 4 Min. Gehen) + 2km langsamer Dauerlauf
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Intervall-Läufe: 2×2 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 6 km Tempo-Dauerlauf
Freitag	Ruhetag
Samstag	9 km langsamer Dauerlauf
Sonntag	Ruhetag

WOCHE 4

TAG	TRAINING
Montag	7 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (5×1.000m in je ca. 5:35 Min. inkl. Pause, je 4 Min. Gehen) + 2km langsamer Dauerlauf
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Intervall-Läufe: 2×2 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 6 km Tempo-Dauerlauf
Freitag	Ruhetag
Samstag	10 km langsamer Dauerlauf
Sonntag	Ruhetag

TRAININGSPLAN 10KM

WOCHE 5

TAG	TRAINING
Montag	8 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (3×2.000m in je ca. 11:50 Min. inkl. Pause, je 5 Min. Gehen) + 2km langsamer Dauerlauf
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Intervall-Läufe: 2×2 km langsamer Dauerlauf, dazwischen 4 km Tempo-Dauerlauf
Freitag	Ruhetag
Samstag	7 km langsamer Dauerlauf
Sonntag	Ruhetag

WOCHE 6

TAG	TRAINING
Montag	5 km langsamer Dauerlauf mit Steigerungen (3×1.000m in je ca. 5:45 Min. inkl. Pause, je 4 Min. Gehen) + 2km langsamer Dauerlauf
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	6 km langsamer Dauerlauf
Freitag	Ruhetag
Samstag	Ruhetag
Sonntag	10 km Wettkampf Zielzeit: < 65-70 Min.

MAXIMALE HERZFREQUENZ

Anzahl der Herzschläge pro Minute, die bei größtmöglicher körperlicher Belastung erreicht werden (je nach Alter, Geschlecht, Fitnesszustand und vielen weiteren Faktoren kann es erhebliche individuelle Unterschiede geben). Zur Ermittlung eignen sich Belastungs-EKGs, Faustformeln (z.B. Maximalpuls = $220 - \text{Lebensalter in Jahren}$) oder Sportuhren zur Herzfrequenzmessung.

LANGSAMER DAUERLAUF

ca. 70% der maximalen Herzfrequenz

SCHNELLER DAUERLAUF

ca. 80% der maximalen Herzfrequenz

TEMPO- DAUERLAUF

ca. 85 – 95% der maximalen Herzfrequenz.

INTERVALL-LAUF

Wechsel zwischen schnellen und langsamen Laufeinheiten, bei denen die vorgegebenen Strecken in einem möglichst gleichbleibenden Tempo absolviert werden sollen.

STEIGERUNGSLAUF

ca. 70 – 80% der maximalen Herzfrequenz. Hierbei handelt es sich um einen Lauf über eine vorgegebene Strecke, bei dem das Tempo kontinuierlich gesteigert wird.