

Trainingsplan 10 km – Zielzeit: 49:30 Minuten, 4 Lauftage pro Woche

Zeitaufwand pro Woche: 2:50 Stunden bis 4:10 Stunden.

Am Ende der Trainingsperiode sollten Sie die 10 km mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von knapp unter 5:00 min/km laufen können.

Training	Dauer	Tempo
DL locker		5:40 – 6:20 min/km
DL lang	1:20 h - 1:30 Std	5:40 – 6:20 min/km
DL mittel		5:20 – 5:40 min/km
Tempodauerlauf (TDL)		5:10 – 5:20 min/km
Fahrtspiel (FS)		4:10 – 5:10 min/km

Das Ein- und Auslaufen vor und nach einer schnelleren Belastung (TDL oder FS) nicht gesondert aufgeführt, ist allerdings beim Trainingsumfang berücksichtigt. Es gehört zu einer solchen Trainingform immer dazu.

(Beispiel: 40' TDL, 20 Minuten ein- und auslaufen, Gesamtdauer der Trainingseinheit: 1:20 h)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche Umfang: 2:50 h		40' DL locker		40' DL mittel		30' DL locker	60' DL locker
2. Woche Umfang: 3:50 h		50' DL locker		60' DL locker		30' DL locker	1:30 h DL lang
3. Woche Umfang: 3:30 h		40' DL locker		FS, 7x3' mit 3' P ges. 1:20		30' DL locker	60' DL locker
4. Woche Umfang: 4:00 h		60' DL locker		60' DL mittel		30' DL locker	1:30 h DL lang
5. Woche Umfang: 3:30 h		40' DL locker		FS, 5 x 5' mit 5'P. ges. 1:20 h		30' DL locker	60' DL locker
6. Woche Umfang: 4:00 h		40' DL locker		40' TDL ges. 1:20 h		30' DL locker	1:30 h DL lang
7. Woche Umfang: 4:00 h		40' DL locker		FS, 7x3' 3' TP. ges. 1:20 h		30' DL locker	1:30 h DL lang
8. Woche Umfang: 3:00 h		30' DL locker		60' DL mittel		30' DL locker	60' DL locker
9. Woche Umfang: 4:10 h		50' DL locker		40' TDL Ges. 1:20 h		30' DL locker	1:30 h DL lang
10. Woche Umfang: 4:10 h		50' DL locker		FS, 5 x 5' mit 5'P. Ges. 1:20 h		30' DL locker	1:30 h DL lang
11. Woche Umfang: 3:20 h		50' DL locker		FS, 15x1' mit 2' P. ges. 1:20 h			1:20 h DL lang
12. Woche Umfang: 2:50 h		30' DL locker		40' DL locker		30' DL locker	Test: 3x2 km 9:45 4' P
13. Woche Umfang: 4:00 h		30' DL locker		60' DL mittel		60' DL locker	1:30 h DL lang
14. Woche Umfang: 4:10 h		50' DL locker		FS, 5 x 5' mit 5'P. Ges. 1:20 h		30' DL locker	1:30 h DL locker
15. Woche Umfang: 3:20 h		30' DL locker		FS, 10x2' mit 2' P. ges. 1:20 h		30' DL locker	60' DL locker
16. Woche Umfang: 2:30 h		30' DL locker		30' DL locker		20' DL locker	WK 10 km Ziel: 49:30