

## Trainingsplan 10 km – Zielzeit: 59:30 Minuten, 3 Lauftage pro Woche

Zeitaufwand pro Woche: 2:10 Stunden bis 3:20 Stunden.

Am Ende der Trainingsperiode sollten Sie die 10 km mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von knapp unter 6:00 min/km laufen können.

Zum Training:

- Sie sollten ihre Dauerläufe immer locker leicht laufen. Das Tempo sollte so gewählt sein, dass Sie die vorgegebene Laufzeit ohne Gehpause schaffen und dabei nicht außer Atem kommen.
- beim Fahrtspiel (FS) sollten sie die etwas schnelleren Laufabschnitte schneller als beim Tempo wie beim Dauerlauf sein. Aber mit Augenmaß. Sie sollten die vorgegebenen Zeitabschnitte beim Fahrtenspiel auf jeden Fall schaffen und am Ende der Laufeinheit nicht völlig „ausgepumpt“ sein. Orientierung für das Fahrtspiel ist das „Renntempo“ 6 min/km.

DL locker: lockerer Dauerlauf im Wohlfühltempo

DL lang: zwischen 1:20 Std. und 1:30 Std. – im Wohlfühltempo

FS: Fahrtspiel - die schnelleren Tempoabschnitte etwas schneller als Dauerlauf – nach Gefühl

Das Ein- und Auslaufen vor und nach einer schnelleren Belastung ist nicht gesondert aufgeführt, ist allerdings beim Trainingsumfang berücksichtigt. Es gehört zu einer solchen Trainingform immer dazu. (Beispiel: Fahrtspiel (FS – 5x2' mit 2' TP), 20 Minuten ein- und auslaufen, Gesamtdauer der Trainingseinheit: 60 Minuten)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche Umfang: 2:40 h		40' DL locker			FS, 5 x 2' mit 3' P. ges. 60'		60' DL locker
2. Woche Umfang: 03:00		40' DL locker			60' DL locker		1:20 h Lang
3. Woche Umfang: 02:50		40' DL locker			FS, 5 x 3' Mit 3' P. ges. 1:10 h		60' DL locker
4. Woche Umfang: 03:20		40' DL locker			FS, 10x1' mit 2' P. ges. 1:10 h		1:30 h Lang
5. Woche Umfang: 2:30 h		30' DL locker			50' DL locker		1:10 h DL lang
6. Woche Umfang: 3:10 h		40' DL locker			FS, 5 x 2' mit 3' P. ges. 60'		1:30 h DL lang
7. Woche Umfang: 3:20 h		50' DL locker			FS, 5 x 3' Mit 3' P. ges. 1:10 h		1:20 h DL lang
8. Woche Umfang: 2:20 h		30' DL locker			50' DL locker		60' DL locker
9. Woche Umfang: 3:20 h		40' DL locker			FS, 4 x 5' mit 5' P. ges. 1:10 h		1:30 h DL lang
10. Woche Umfang: 3:20 h		50' DL locker			60' DL locker		1:30 h DL lang
11. Woche Umfang: 2:50 h		30' DL locker			FS, 15x1' mit 2' P. ges. 1:20 h		60' DL locker
12. Woche Umfang: 2:40 h		50' DL locker			30' DL locker		<b>Test</b> 3x2km Renntempo 6' Pause Ges. 1:20 h
13. Woche Umfang: 3:00 h		30' DL locker			60' DL locker		1:30h DL lang
14. Woche Umfang: 3:20 h		40' DL locker			FS, 5x3' mit 3' P. ges. 1:10 h		1:30 h DL lang
15. Woche Umfang: 2:30 h		30' DL locker			FS, 5 x 2' mit 3' P. ges. 60'		60' DL locker
16. Woche Umfang: 2:00 h		30' DL locker			20' DL locker		WK 10 km <b>Ziel: 59:30</b>