

10 Km unter 45 min

Trainingsplan

Woche 1						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Intervall-training Einlaufen Zeit: 15 min Tempoläufe 7 x 3 min schnell mit 2 min Trabpause Auslaufen Zeit: 15 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 50 min anschließend 3 Steigerungen	Ruhetag	Zügiger Dauerlauf Einlaufen Zeit: 10 min Zügiger Dauerlauf Zeit: 30 min Auslaufen Zeit: 10 min	Langsamer Dauerlauf Zeit: 70 min

Woche 2						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Intervall-training Einlaufen Zeit: 15 min Tempoläufe 3 min schnell 6 min schnell 3 min schnell 6 min schnell 3 min schnell mitz jeweils 2 bis 3 min Trabpause Auslaufen Zeit: 15 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 60 min anschließend 3 Steigerungen	Ruhetag	Zügiger Dauerlauf Einlaufen Zeit: 10 min Zügiger Dauerlauf 3 x 10 min sehr zügig mit 4 min Trabpause Auslaufen Zeit: 10 min	Langsamer Dauerlauf Zeit: 80 min

Woche 3						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Intervall-training Einlaufen Zeit: 10 min Tempoläufe 8 x 3 min schnell mit 2 min Trabpause Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 80 min anschließend 3 Steigerungen	Ruhetag	Zügiger Dauerlauf Einlaufen Zeit: 15 min Zügiger Dauerlauf Zeit: 30 min Auslaufen Zeit: 15 min	Langsamer Dauerlauf Zeit: 50 min

Woche 4						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Intervall-training Einlaufen Zeit: 15 min Tempoläufe 3 min schnell 6 min schnell 3 min schnell 6 min schnell 3 min schnell mit 2-3 min Trabpause Auslaufen Zeit: 15 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 80 min	Ruhetag	Intervall-Training Einlaufen Zeit: 10 min Tempoläufe 3x12 min schnell mit 3-4 min Trabpause Zeit: 10 min Auslaufen Zeit: 10 min	Langsamer Dauerlauf Zeit: 50 min

Woche 5						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 50 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 60 min anschließend 3 Steigerungen	Ruhetag	Lockerer Dauerlauf Zeit: 40min	Langsamer Dauerlauf Zeit: 80 min

Woche 6						
MO	DI	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Intervall-training Einlaufen Zeit: 15 min Tempoläufe 8 x 3 min schnell mit 2 min Trabpause Auslaufen Zeit: 15 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 50 min anschließend 3 Steigerungen	Ruhetag	Zügiger Dauerlauf Zeit: 10 min Einlaufen Zeit: 10 min Zügiger Dauerlauf Zeit: 35 min Auslaufen Zeit: 10 min	Langsamer Dauerlauf Zeit: 80 min

Woche 7						
MO	DI	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Intervall-training Einlaufen Zeit: 15 min anschließende 3 Steigerungen Tempoläufe 10 x 90 sec schnell mit 90 sec Trabpause Auslaufen Zeit: 15 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 80 min	Ruhetag	Training Einlaufen Zeit: 10 min Tempoläufe 2 x 15 min schnell mit 5 min Trabpause Auslaufen: Zeit 10 min	Langsamer Dauerlauf Zeit: 40 min

Woche 8						
MO	DI	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Intervall-training Einlaufen Zeit: 10 min Tempoläufe 4 x 3 min schnell mit 2 min Trabpause Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40 min anschließend 5 Steigerungen	Ruhetag	Einlaufen Zeit: 15 min 10 km Lauf Auslaufen Zeit: 15 min	Ruhetag

Woche 9						
MO	DI	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40 min	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 50 min	Ruhetag	Training Einlaufen Zeit: 15 min Tempoläufe 8 x 3 min schnell mit 2 min Trabpause Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Zeit: 75 min

Woche 10						
MO	DI	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Intervall-training Einlaufen Zeit: 15 min Tempoläufe 10 x 90sec schnell mit 90 sec Trabpause Auslaufen Zeit: 15 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 50 min	Ruhetag	Intervall-training Einlaufen Zeit: 10 min Tempoläufe 2 x 15 min schnell mit 5 min Trabpause Auslaufen Zeit: 10 min	Langsamer Dauerlauf Zeit: 80 min

Woche 11

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Intervall- training Einlaufen Zeit: 15 min Tempoläufe 4 x 6 min schnel mit 2 min Trabpause Auslaufen Zeit: 15 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 50 min	Ruhetag	Zügiger Dauerlauf Einlaufen Zeit: 10 min Zügiger Dauerlauf Zeit: 30 min Auslaufen Zeit: 10 min	Langsamer Dauerlauf Zeit: 50 min

Woche 12

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ruhetag	Intervall- training Einlaufen Zeit: 10 min Tempoläufe 4 x 3 min schnel mit 2 min Trabpause Auslaufen Zeit: 10 min	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 20 min anschließend 3 bis 5 Steigerungen	Ruhetag	Ruhetag	Einlaufen Zeit: 15 min Aluf 10 km Wettkampf Dist. 10 km Auslaufen Zeit: 15 min