

## Trainingsplan "10km-Wettkampf"

mit dem Ziel in 50 Minuten zu laufen

Legende	Trainingsform	Tempo
LDL	Langsamer Dauerlauf	6:45 / 7:00
DL	Lockerer Dauerlauf	6:30
SDL	Schneller Dauerlauf	5:30 / 6:00

Legende	Trainingsform
FL	Fahrtspiel-Lauf
TL	Testlauf
WK	Wettkampf

1. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		5			5		5
Art		DL			DL		DL
min		33			33		33
min/km		6:30			6:30		6:30
Bemerkung: (15 km) In der ersten Woche wird locker und gewöhnlich gelaufen! Keine Besonderheiten.							
2. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km			7		7		7
Art			DL		DL		DL
min			45		45		45
min/km			6:30		6:30		6:30
Bemerkung: (21 km) Es gibt keine besonderen Trainingseinheiten.							
3. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km			7		7		9
Art			DL		DL		LDL
min			45		45		60
min/km			6:30		6:30		6:45
Bemerkung: (23 km) Am Sonntag ist ein schöner langsamer und ruhiger Lauf vorgesehen.							
4. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km			7			8	10
Art			DL			DL	LDL
min			45			52	70
min/km			6:30			6:30	7:00
Bemerkung: (25 km) Der lange und erholsame Lauf zum Abschluss der Woche wird immer länger.							
5. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km			7			9	11
Art			DL			SDL	LDL
min			45			50	75
min/km			6:30			5:30	6:45
Bemerkung: (27 km) Samstag ist ein sehr schneller Lauf vorgesehen.							
6. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km			7			9	12
Art			DL			SDL	LDL
min			45			50	85
min/km			6:30			5:30	7:00
Bemerkung: (28 km) Am Samstag ist wieder Tempo angesagt!							
7. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		7			9		12
Art		DL			SDL		LDL
min		45			50		85
min/km		6:30			5:30		7:00
Bemerkung: (28 km) Dieses Mal gibt es den Tempolauf am Freitag. Schon daran gewöhnt?							
8. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		7			11		13
Art		DL			SDL		LDL
min		45			60		90
min/km		6:30			5:30		7:00
Bemerkung: (31 km) Achtung! Am Freitag wird diesmal mehr als 10km Tempo gelaufen!							
9. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		11		11	7		13
Art		SDL		FL	DL		LDL
min		60		65	45		90
min/km		5:30		6:00	6:30		7:00
Bemerkung: (42 km) Donnerstag 5x1km spürten dazwischen deutlich erholsam langsam laufen!							
10. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		11			7		10
Art		SDL			FL		WK
min		60			40		50
min/km		5:30			5:45		5:00
Bemerkung: (28 km) Nach diesem Training können Sie sich ja auf einen Halbmarathon vorbereiten.							