

10 km Trainingsplan

Zielzeit 51:30 Minuten

Trainingseinheit TE

Intensität HF max.

Trainingseinheit TE

Intensität HF max.

| 1.Woche: | | Mo | Kraftraining | 0% |
|-----------------|----|-------------------------|--------------|-----|
| | Di | 8 km langsamer DL, GA1 | | 75% |
| | Mi | Ruhetag | | 0% |
| | Do | 8 km lockerer DL, GA2 | | 80% |
| | Fr | 2 h Radfahren, RECOM | | 65% |
| Laufschnitt 75% | Sa | 8 km langsamer DL, GA1 | | 75% |
| Summe: 34 km | So | 10 km langsamer DL, GA1 | | 70% |

| 6.Woche: | | Mo | Kraftraining | 0% |
|-----------------|----|--|--------------|-----|
| | Di | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2 | | 85% |
| | Mi | Ruhetag | | 0% |
| | Do | 8 km langsamer DL, GA1 | | 75% |
| | Fr | 2 x 2.000 m Wettkampftempo & 4 km langsamer DL | | 85% |
| Laufschnitt 79% | Sa | 1 h Schwimmen, RECOM | | 65% |
| Summe: 42 km | So | 12 km langsamer DL, GA1 | | 70% |

| 2.Woche: | | Mo | Kraftraining | 0% |
|-----------------|----|------------------------|--------------|-----|
| | Di | 1-2-2-1 km Fahrtspiel | | 85% |
| | Mi | 1 h Schwimmen, RECOM | | 65% |
| | Do | 8 km langsamer DL, GA1 | | 75% |
| | Fr | Ruhetag | | 0% |
| Laufschnitt 80% | Sa | 5 km Wettkampf | | 90% |
| Summe: 36 km | So | 4 km langsamer DL, GA1 | | 70% |

| 7.Woche: | | Mo | Kraftraining | 0% |
|-----------------|----|---|--------------|-----|
| | Di | 8 km lockerer DL, GA2 | | 85% |
| | Mi | 2 h Radfahren, RECOM | | 65% |
| | Do | 2 x 2.000 m Renntempo & 4 km langsamer DL | | 85% |
| | Fr | Ruhetag | | 0% |
| Laufschnitt 83% | Sa | 6 km Schwellenlauf, IAS | | 87% |
| Summe: 29 km | So | Ruhetag | | 0% |

| 3.Woche: | | Mo | Kraftraining | 0% |
|-----------------|----|-------------------------|--------------|-----|
| | Di | 8 km lockerer DL, GA2 | | 80% |
| | Mi | Ruhetag | | 0% |
| | Do | 6 km Schwellenlauf, IAS | | 87% |
| | Fr | Ruhetag | | 0% |
| Laufschnitt 84% | Sa | 10 km lockerer DL, GA2 | | 85% |
| Summe: 28 km | So | 2 h Radfahren, RECOM | | 65% |

| 8.Woche: | | Mo | Kraftraining | 0% |
|-----------------|----|-------------------------------|--------------|-----|
| | Di | 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA 2 | | 85% |
| | Mi | 10 km langsamer DL, GA1 | | 70% |
| | Do | 1 h Schwimmen, RECOM | | 65% |
| | Fr | 8 km langsamer DL, GA1 | | 70% |
| Laufschnitt 80% | Sa | Ruhetag | | 0% |
| Summe: 36 km | So | 5 km Wettkampf | | 95% |

| 4.Woche: | | Mo | 10 km langsamer DL, GA1 | 75% |
|-----------------|----|---|-------------------------|-----|
| | Di | 1-2-1 km Fahrtspiel, GA 2 | | 85% |
| | Mi | Ruhetag | | 0% |
| | Do | 8 km langsamer DL, GA1 und Kraftraining | | 70% |
| | Fr | Ruhetag | | 0% |
| Laufschnitt 80% | Sa | 10 km Wettkampf | | 90% |
| Summe: 39 km | So | 1 h Schwimmen, RECOM | | 65% |

| 9.Woche: | | Mo | 2 h Radfahren, RECOM | 65% |
|-----------------|----|------------------------|----------------------|-----|
| | Di | Ruhetag | | 0% |
| | Mi | 6 km lockerer DL, GA2 | | 80% |
| | Do | Ruhetag | | 0% |
| | Fr | 2 x 2.000 m Renntempo | | 90% |
| Laufschnitt 82% | Sa | Ruhetag | | 0% |
| Summe: 21 km | So | 6 km langsamer DL, GA1 | | 75% |

| 5.Woche: | | Mo | 6 km langsamer DL, GA1 und Kraftraining | 70% |
|-----------------|----|---------------------------|---|-----|
| | Di | 8 km lockerer DL, GA2 | | 80% |
| | Mi | Ruhetag | | 0% |
| | Do | 1-2-1 km Fahrtspiel, GA 2 | | 85% |
| | Fr | 2 h Radfahren, RECOM | | 65% |
| Laufschnitt 78% | Sa | 6 km lockerer DL, GA2 | | 80% |
| Summe: 41 km | So | 10 km langsamer DL, GA1 | | 75% |

| 10.Woche: | | Mo | Ruhetag | 0% |
|-----------------|----|---|---------|-----|
| | Di | 5 x 400 m Intervalle, SB | | 90% |
| | Mi | Ruhetag | | 0% |
| | Do | Ruhetag | | 0% |
| | Fr | 5 km langsamer DL, GA1 & 5 Steigerungen | | 75% |
| Laufschnitt 85% | Sa | Ruhetag | | 0% |
| Summe: 27 km | So | 10 km Wettkampf in 51:30 Min. | | 90% |

Trainingsvoraussetzung: 5 km: 27:30 min oder 10 km: 58:00 min oder Halbmarathon: 2:09 h

Ziel: La.DI: in 7:06 min/km, lo.DI: in 6:08 min/km, 10 km Renntempo: 5:09 min/km

Schwellenlauf: 5:25 min/km, Intervalle: 2.000 m: in 9:59 min, 1.000 m: in 4:54 min, 400 m: in 1:52 min, 200 m: in 51 Sek, 100 m: in 24 Sek