

10 km Trainingsplan

Zielzeit 58:00 Minuten

Trainingseinheit TE

Intensität HF max.

Trainingseinheit TE

Intensität HF max.

1.Woche:		Mo	Kraftraining	0%
	Di	6 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: 32 km	So	10 km langsamer DL, GA1		70%

6.Woche:		Mo	Kraftraining	0%
	Di	6 km lockerer DL, GA2		80%
	Mi	Ruhetag		0%
	Do	8 km langsamer DL, GA1		75%
	Fr	2 x 2.000 m Wettkampftempo & 4 km langsamer DL		85%
Laufschnitt 78%	Sa	1 h Schwimmen, RECOM		65%
Summe: 39 km	So	15 km langsamer DL, GA1		70%

2.Woche:		Mo	Kraftraining	0%
	Di	1-2-2-1 km Fahrtspiel		85%
	Mi	Ruhetag		0%
	Do	10 km langsamer DL, GA1		75%
	Fr	8 km lockerer DL, GA2		80%
Laufschnitt 78%	Sa	1 h Schwimmen, RECOM		65%
Summe: 38 km	So	12 km langsamer DL, GA1		70%

7.Woche:		Mo	Kraftraining	0%
	Di	10 km lockerer DL, GA2		80%
	Mi	Ruhetag		0%
	Do	2 x 2.000 m Renntempo & 4 km langsamer DL		85%
	Fr	Ruhetag		0%
Laufschnitt 80%	Sa	2 h Radfahren, RECOM		65%
Summe: 31 km	So	10 km langsamer DL, GA1		75%

3.Woche:		Mo	Kraftraining	0%
	Di	8 km lockerer DL, GA2		80%
	Mi	Ruhetag		0%
	Do	5 km Schwellenlauf, IAS		87%
	Fr	Ruhetag		0%
Laufschnitt 84%	Sa	10 km lockerer DL, GA2		85%
Summe: 27 km	So	2 h Radfahren, RECOM		65%

8.Woche:		Mo	Kraftraining	0%
	Di	1-2-2-1 km Fahrtspiel		85%
	Mi	8 km langsamer DL, GA1		70%
	Do	1 h Schwimmen, RECOM		65%
	Fr	6 km langsamer DL, GA1		70%
Laufschnitt 80%	Sa	Ruhetag		0%
Summe: 33 km	So	5 km Wettkampf		95%

4.Woche:		Mo	6 km langsamer DL, GA1	75%
	Di	1-2-2-1 km Fahrtspiel, GA2		85%
	Mi	Ruhetag		0%
	Do	8 km langsamer DL, GA1 und Kraftraining		70%
	Fr	Ruhetag		0%
Laufschnitt 80%	Sa	5 km Wettkampf		90%
Summe: 35 km	So	1 h Schwimmen, RECOM		65%

9.Woche:		Mo	2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di	Ruhetag		0%
	Mi	5 km langsamer DL, GA2		80%
	Do	Ruhetag		0%
	Fr	2 x 2.000 m Renntempo		90%
Laufschnitt 82%	Sa	Ruhetag		0%
Summe: 19 km	So	5 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	2 x 2.000 m Renntempo & 4 km langsamer DL		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	4 km langsamer DL, GA1 & 5 Steigerungen		75%
Laufschnitt 85%	Sa	Ruhetag		0%
Summe: 26 km	So	10 km Wettkampf in 58:00 Min.		90%

Trainingsvoraussetzung: 5 km: 31:00 min oder 10 km: 64 min oder Halbmarathon: 2:23 h

Ziel: La.DI: in 7:59 min/km, lo.DI: in 6:54 min/km, 10 km Renntempo: 5:47 min/km

Schwellenlauf: 6:05 min/km, Intervalle: 2.000 m: 11:14 min, 1.000 m: 5:31 min, 400 m: 2:06 min