

## 10 km Trainingsplan

Zielzeit 64:00 Minuten

Trainingseinheit TE

Intensität HF max.

Trainingseinheit TE

Intensität HF max.

1.Woche:		Mo	Kraftraining	0%
	Di	6 km langsamer DL, GA1		70%
	Mi	Ruhetag		0%
	Do	8 km langsamer DL, GA1		75%
	Fr	2 h Radfahren, RECOM		65%
Laufschnitt 73%	Sa	6 km langsamer DL, GA1		75%
Summe: 28 km	So	8 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	5 x 1.000 m Renntempo, GA2		90%
Laufschnitt 79%	Sa	1 h Schwimmen, RECOM		65%
Summe: 37 km	So	12 km langsamer DL, GA1 & 2 h Radfahren		70%

2.Woche:		Mo	Kraftraining	0%
	Di	1-2-2-1 km Fahrtspiel		80%
	Mi	Ruhetag		0%
	Do	10 km langsamer DL, GA1		75%
	Fr	8 km lockerer DL, GA2		80%
Laufschnitt 76%	Sa	1 h Schwimmen, RECOM		65%
Summe: 36 km	So	10 km langsamer DL, GA1		70%

7.Woche:		Mo	Kraftraining	0%
	Di	8 km lockerer DL, GA2		80%
	Mi	Ruhetag		0%
	Do	2 x 2.000 m Renntempo & 4 km langsamer DL		85%
	Fr	Ruhetag		0%
Laufschnitt 82%	Sa	2 h Radfahren, RECOM		65%
Summe: 29 km	So	10 km lockerer DL, GA2		80%

3.Woche:		Mo	Kraftraining	0%
	Di	8 km lockerer DL, GA2		80%
	Mi	Ruhetag		0%
	Do	10 km lockerer DL, GA2		80%
	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	1-2-2-1 km Fahrtspiel		85%
	Mi	6 km langsamer DL, GA1		70%
	Do	1 h Schwimmen, RECOM		65%
	Fr	6 km langsamer DL, GA1		70%
Laufschnitt 80%	Sa	Ruhetag		0%
Summe: 31 km	So	5 km Wettkampf		95%

4.Woche:		Mo	6 km langsamer DL, GA1	75%
	Di	8 km lockerer DL, GA2		80%
	Mi	Ruhetag		0%
	Do	8 km langsamer DL, GA1 und Kraftraining		70%
	Fr	Ruhetag		0%
Laufschnitt 79%	Sa	5 km Wettkampf		90%
Summe: 31 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, SB		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	4 x 1.000 m Renntempo		90%
	Fr	Ruhetag		0%
Laufschnitt 79%	Sa	2 h Radfahren, RECOM		65%
Summe: 36 km	So	12 km langsamer DL, GA1		75%

10.Woche:		Mo	Ruhetag	0%
	Di	6 km lockerer DL, GA2		80%
	Mi	Ruhetag		0%
	Do	Ruhetag		0%
	Fr	4 km langsamer DL, GA1 & 5 Steigerungen		75%
Laufschnitt 82%	Sa	Ruhetag		0%
Summe: 24 km	So	10 km Wettkampf in 64:00 Min.		90%

**Trainingsvoraussetzung: 1 Stunde langsamer Dauerlauf ohne Unterbrechung**

**Ziel: La.DI:** in 8:53 min/km, **lo.DI:** in 7:40 min/km, **10 km Renntempo:** 6:26 min/km

**Schwellenlauf:** 6:46 min/km, **Intervalle: 2.000 m:** 12:29 min, **1.000 m:** 6:07 min, **400 m:** 2:20 min