

Trainingsplan 10 km Zielzeit 55:00 min

DL=Dauerlauf, GA= Grundlagen Ausdauer, RT= Renntempo

GA1 = 7:06 min/km, GA2 = 6:30 min/km, RT = 5:30 min/km

Schwellenlauf = 5:50 min/km, 1000 m in 4:54 min, 400 m in 1:52 min, 200 m in 51 sek., 100 m in 24 sek.

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
1 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	8 km	lockerer DL GA2	80%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Sonntag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe & 2h Radfahren	70%
34 km		Gesamtumfang	
2 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	9 km	1-2-2-1 km Fahrtspiel	80%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	10 km	lockerer DL RT	90%
Sonntag	4 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe & 1h Schwimmen	70%
31 km		Gesamtumfang	
3 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	lockerer DL GA2	80%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	6 km	Schwellenlauf	85%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	10 km	lockerer DL GA2	85%
Sonntag	0 km	2h Radfahren	0
24 km		Gesamtumfang	
4 Montag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Dienstag	6 km	1-2-1 km Fahrtspiel	85%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	10 km	lockerer DL RT	90%
Sonntag	0 km	2h Radfahren	0
34 km		Gesamtumfang	

Trainingsplan 10 km Zielzeit 55:00 min

DL=Dauerlauf, GA= Grundlagen Ausdauer, RT= Renntempo

GA1 = 7:06 min/km, GA2 = 6:30 min/km, RT = 5:30 min/km

Schwellenlauf = 5:50 min/km, 1000 m in 4:54 min, 400 m in 1:52 min, 200 m in 51 sek., 100 m in 24 sek.

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
5 Montag	6 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Dienstag	8 km	lockerer DL GA2	80%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	6 km	1-2-1 km Fahrtspiel	85%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	6 km	lockerer DL GA2	80%
Sonntag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
36 km		Gesamtumfang	
6 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	14 km	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel	85%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Freitag	10 km	2x2000 m RT & 4 km langsamer DL GA1	85%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	12 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe & 2h Radfahren	70%
44 km		Gesamtumfang	
7 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	lockerer DL GA2	85%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	10 km	2x2000 m RT & 4 km langsamer DL GA1	85%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	6 km	Schwellenlauf	85%
Sonntag	0 km	Pause	0
24 km		Gesamtumfang	
8 Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	14 km	1-2-3-2-1 km Fahrtspiel	85%
Mittwoch	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	10 km	lockerer DL RT	90%
42 km		Gesamtumfang	

Trainingsplan 10 km Zielzeit 55:00 min

DL=Dauerlauf, GA= Grundlagen Ausdauer, RT= Renntempo

GA1 = 7:06 min/km, GA2 = 6:30 min/km, RT = 5:30 min/km

Schwellenlauf = 5:50 min/km, 1000 m in 4:54 min, 400 m in 1:52 min, 200 m in 51 sek., 100 m in 24 sek.

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
9 Montag	0 km	2h Radfahren	0
Dienstag	0 km	Pause	0
Mittwoch	6 km	lockerer DL GA2	80%
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	6 km	2x2000 m RT	90%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	6 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
	18 km	Gesamtumfang	
10 Montag	0 km	Pause	0
Dienstag	6 km	5x400m Intervall	90%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	6 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	10 km	lockerer DL RT	90%
	22 km	Gesamtumfang	