

# TRAININGSPLAN FÜR 10 km (12 Wochen)

## Zielzeit unter 50 min

### Wie funktioniert Ihr Trainingsplan?

- Dieser Trainingsplan umfasst 12 Wochen. Natürlich können Sie bei entsprechender Fitness auch verkürzen und später einsteigen.
- Damit die Trainingsreize optimal wirken und Sie Überlastungen vermeiden, wurde eine 2:1-Zyklisierung angewandt. Nach 2 Wochen ansteigender Belastung wird das Trainingspensum in der 3. Woche reduziert.
- In den Trainingswochen 7 wurde ein Vorbereitungswettkampf integriert, damit Sie die nötige Härte für Ihren Hauptwettkampf entwickeln können.
- **Wichtig:** Falls Sie eine Trainingseinheit ausfallen lassen müssen, dann am ehesten die Läufe mit niedriger Intensität. Absolvieren Sie bei Trainingsausfällen besonders die Intervalltrainings und Tempodauerläufe, da diese am reizwirksamsten sind.

### Hfmax

Die maximale Herzfrequenz lässt zwar keine Rückschlüsse auf die individuelle Fitness zu, aber man kann mit ihr grob die eigenen Trainingsbereiche bestimmen. Einsteiger in den Ausdauersport können sich grob an der Formel nach Holmann/Rost orientieren:  $Hf_{max} = 220 - \text{Lebensalter}$ . Für einen 35-jährigen Läufer ergibt sich also ein Maximalpuls von 185 Schlägen pro Minute.

### Ihre Trainingsbereiche

Ihr professionelles Lauftraining findet in unterschiedlichen Geschwindigkeitsbereichen statt. Nur durch den steten Wechsel dieser Intensitäten kann Ihre Form optimal aufgebaut werden. In dieser Tabelle finden Sie einen Überblick über die Trainingsbereiche.

Im Trainingsplan selbst sind bei jeder Trainingseinheit das Trainingstempo (Pace) oder der Trainingsbereich und die Prozentwerte vom Maximalpuls angegeben.

Trainingsbereiche	Ziel des Trainings	Herzfrequenz
<b>REKOM</b> Regeneration	→ Nur zur Regeneration nach hartem Training, gerne auch Schwimmen und Radfahren.	< 65% $Hf_{max}$
<b>GA 1</b> Fettstoffwechsel	→ Fettstoffwechseltraining für die Langzeitausdauer und einen ökonomischen Stoffwechsel.	65 - 75% $Hf_{max}$
<b>GA1/2</b> Ausdauer	→ Grundlagenausdauertrainingsbereich. Hier trainieren Sie Herzkreislaufsystem und Muskulatur für den Wettkampf.	75 - 85% $Hf_{max}$
<b>GA 2</b> Tempo	→ Tempotraining für die Entwicklung der Wettkampfgeschwindigkeit in Intervallform und in Form von Tempodauerläufen.	85 - 95% $Hf_{max}$
<b>WSA</b> Wettkampf	→ Wettkampfspezifisches Ausdauertraining im Spitzenbereich, das besonders für kurze Wettkampfstrecken unter 10 km von Bedeutung ist.	95 - 100% $Hf_{max}$

# TRAININGSPLAN FÜR 10 km (12 Wochen)

## Zielzeit unter 50 min

### Ihre Trainingseinheiten

#### Fettstoffwechselllauf

Niedrige Intensität (GA1), lange Dauer. So trainieren Sie gezielt Ihren Fettstoffwechsel. Steigern Sie diesen Effekt, indem Sie diesen Lauf so oft wie möglich morgens nüchtern vor dem Frühstück absolvieren.

#### Fahrtspiel

Nach dem Einlaufen absolvieren Sie ein beliebiges Tempowechselspiel in der vorgegebenen Trainingsintensität. Z.B.: 1 Min. schnell (im GA 2) im Wechsel mit 1 Min. langsam (im GA1 oder GA 1/2). Sie können die Geschwindigkeit auch dem Gelände anpassen.

#### Tempodauerlauf

Mit Dauerläufen im GA 2-Bereich nahe dem Wettkampftempo trainieren Sie die Härte, die Sie bei Ihrem Wettkampf brauchen. Versuchen Sie diesen Lauf auf einer relativ flachen Strecke zu absolvieren, um das Tempo auch zu treffen.

#### Intervalltraining

Intervalltraining im GA 2-Bereich ist wichtig um Ihr Tempo zu verbessern. Mehrere schnelle, Läufe über 400–1000 m wechseln mit einer lockeren Trabpause. Führen Sie die Intervallläufe möglichst auf einer flachen Laufstrecke oder auf einer 400 m-Bahn durch.

#### Dauerlauf

Dauerläufe im GA 1/2 trainieren Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Grundlagenausdauer. Das Basistraining eines jeden Langstrecklers.

#### Steigerungsläufe (STL)

Steigern Sie über die vorgegebene Distanz Ihr Lauftempo von zunächst zügigem Traben bis zur maximalen Sprintgeschwindigkeit. Machen Sie dazwischen 1 Min. Pause.

### Ihre Athletikübungen

Neben dem Lauftraining ist ebenso ein regelmäßiges Athletiktraining wichtig, um effektiv und langfristig Verletzungen vorzubeugen. Mit einem Athletikblock von 60 Minuten Dauer und 3 kurzen

spezifischen Stretching - und Blackrolleinheiten wird es Ihnen gelingen Ihren nächsten Wettkampf in der geplanten Zeit zu absolvieren.

#### Stretching & Blackroll

Stretching und Blackroll sind die optimale Pflege für Muskeln und Faszien. So regenerieren Sie schneller und sind seltener verletzt.

# TRAININGSPLAN FÜR 10 km (12 Wochen)

## Zielzeit unter 50 min

### Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:40 Std. Länge: 4-6 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:20 min/km</b></p>		<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:40 Std. Länge: 4-6 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:20 – 6:30 min/km</b></p>			<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:40 Std. Länge: 4-6 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:10 min/km</b></p>

Sie sind diese Woche ca. 18 km gelaufen und haben 02:00 Stunden

### Woche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:40 Std. Länge: 4-6 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:20 min/km</b></p>		<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:40 Std. Länge: 4-6 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:20 – 6:30 min/km</b></p>			<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 01:00 Std. Länge: 8-9 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:10 min/km</b></p> <p>Stretching, Blackroll</p>

Sie sind diese Woche ca. 21 km gelaufen und haben 02:20 Stunden trainiert.

### Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Intervalltraining 2 km Einlaufen Lauf ABC, Stretching, Steigerungen 8 x 500 m (4:30 – 5:00 min/km) Pause lockeres traben 2 km Auslaufen</p> <p>Dauer: 01:00 Std. Länge: 8 km Intensität: 95 %</p> <p><b>Tempo: 4:45 min/km</b></p>		<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:55 Std. Länge: 7 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:00 – 6:10 min/km</b></p>			<p>→ Dauerlauf Laufen Sie in einem gleichmäßigen Tempo.</p> <p>(6:10 min/km)</p> <p>Dauer: 01:05 Std. Länge: 10 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:10 min/km</b></p> <p>Stretching</p>

Sie sind diese Woche ca. 25 km gelaufen und haben 03:00 Stunden trainiert

# TRAININGSPLAN FÜR 10 km (12 Wochen)

## Zielzeit unter 50 min

### Woche 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Intervalltraining 2 km Einlaufen Lauf ABC, Stretching, Steigerungen 4 x 1000 m (4:40 – 5:00 min/km) Pause lockeres traben 2 km Auslaufen</p> <p>Dauer: 01:00 Std. Länge: 8 km Intensität: 95 %</p> <p><b>Tempo: 4:50 min/km</b></p>		<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:55 Std. Länge: 7 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:00 min/km</b></p>			<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. ( 5:45-6:30 min/km)</p> <p>Dauer: 01:15 Std. Länge: 12 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:10 min/km</b></p> <p>Stretching, Blackroll</p>

Sie sind diese Woche ca. 27 km gelaufen und haben 03:10 Stunden

### Woche 5

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Intervalltraining 2 km Einlaufen Lauf ABC, Stretching 3 x 1000 m (4:40 – 5:00 min/km) Pause lockeres traben 2 km Auslaufen</p> <p>Dauer: 01:00 Std. Länge: 8 km Intensität: 95 %</p> <p><b>Tempo: 4:50 min/km</b></p>		<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:55 Std. Länge: 8 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:00 min/km</b></p>			<p>→ Dauerlauf Laufen Sie in einem gleichmäßigen Tempo.  (6:10 min/km)</p> <p>Dauer: 01:20 Std. Länge: 13 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:10 min/km</b></p> <p>Stretching, Blackroll</p>

Sie sind diese Woche ca. 29 km gelaufen und haben 03:15 Stunden trainiert.

### Woche 6

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Intervalltraining 2 km Einlaufen Lauf ABC, Stretching 4 x 1000 m (4:40 – 5:00 min/km) Pause lockeres traben 2 km Auslaufen</p> <p>Dauer: 01:00 Std. Länge: 8 km Intensität: 95 %</p> <p><b>Tempo: 4:50 min/km</b></p>		<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:55 Std. Länge: 6 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 5:40 – 5:50</b></p>		<p>→ Tempodauerlauf Laufen Sie in einem schnelleren und gleichmäßigen Tempo.</p> <p>Dauer: 00:40 Std. Länge: 6 km Intensität: 80-85 %</p> <p><b>Tempo: 5:20 min/km</b></p>	<p>→ Dauerlauf Laufen Sie in einem gleichmäßigen Tempo.</p> <p>Dauer: 01:00 Std. Länge: 8 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:10 min/km</b></p> <p>Stretching, Blackroll</p>

Sie sind diese Woche ca. 28 km gelaufen und haben 03:35 Stunden trainiert

# TRAININGSPLAN FÜR 10 km (12 Wochen)

## Zielzeit unter 50 min

### Woche 7

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Intervalltraining 2 km Einlaufen Lauf ABC, Stretching 5 x 1000 m (4:40 – 5:00 min/km) Pause lockeres traben 2 km Auslaufen</p> <p>Dauer: 01:00 Std. Länge: 9 km Intensität: 95 %</p> <p><b>Tempo: 4:50 min/km</b></p>		<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:55 Std. Länge: 6 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:00 min/km</b></p>		<p>→ Einlaufen für (Testlauf)</p> <p>1 km Einlaufen Stretching, 5 Steigerungen 50 – 100m bis zum Wettkampftempo 1 km Auslaufen.</p> <p>Dauer: 00:30 Std. Länge: 3 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 5:10 min/km</b></p>	<p>→ Testlauf</p> <p>Einlaufen, Stretching (wenig) 5 km Auslaufen, Stretching Dauer: 00:50 Std. Länge: 6 km Intensität: 95 %</p> <p><b>Tempo: 4:50 min/km</b></p>

Sie sind diese Woche ca. 24 km gelaufen und haben 03:15 Stunden

### Woche 8

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:55 Std. Länge: 8 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:00 min/km</b></p>		<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:55 Std. Länge: 8 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 5:50 min/km</b></p>			<p>→ Dauerlauf Laufen Sie in einem gleichmäßigen Tempo.</p> <p>Dauer: 01:10 Std. Länge: 10 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:10 min/km</b></p> <p>Stretching, Blackroll</p>

Sie sind diese Woche ca. 26 km gelaufen und haben 03:00 Stunden trainiert.

### Woche 9

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Intervalltraining 1-2 km Einlaufen Lauf ABC, Stretching 6 x 600 m (2:50 min) Pause lockeres traben (200 m) 1-2 km Auslaufen</p> <p>Dauer: 01:00 Std. Länge: 8 km Intensität: 95 %</p> <p><b>Tempo: 4:40 min/km</b></p>		<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:55 Std. Länge: 8 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 5:40 – 5:50</b></p>			<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. (5:30-6:30 min/km)</p> <p>Dauer: 01:30 Std. Länge: 15 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:00 min/km</b></p> <p>Stretching, Blackroll</p>

Sie sind diese Woche ca. 31 km gelaufen und haben 03:25 Stunden trainiert

# TRAININGSPLAN FÜR 10 km (12 Wochen)

## Zielzeit unter 50 min

### Woche 10

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Intervalltraining 2 km Einlaufen Lauf ABC, Stretching 5 x 1000 m (4:40-5:00 min/km) Pause lockeres traben 2 km Auslaufen</p> <p>Dauer: 01:00 Std. Länge: 10 km Intensität: 95 %</p> <p><b>Tempo: 4:50 min/km</b></p>		<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:55 Std. Länge: 8 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 5:40 – 5:50</b></p>			<p>→ Dauerlauf Laufen Sie in einem gleichmäßigen Tempo.</p> <p>(5:30-6:30 min/km)</p> <p>Dauer: 01:20 Std. Länge: 14 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 6:05 min/km</b></p> <p>Stretching, Blackroll</p>

Sie sind diese Woche ca. 32 km gelaufen und haben 03:15 Stunden

### Woche 11

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Intervalltraining 2 km Einlaufen Lauf ABC, Stretching 6 x 1000 m (4:40-5:00 min/km) Pause lockeres traben 2 km Auslaufen</p> <p>Dauer: 00:40 Std. Länge: 11 km Intensität: 95 %</p> <p><b>Tempo: 4:50 min/km</b></p>		<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:55 Std. Länge: 7 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 5:40 – 5:50</b></p>			<p>→ Dauerlauf Laufen Sie in einem gleichmäßigen Tempo.</p> <p>2 – 3 Steigerungen</p> <p>Dauer: 01:00 Std. Länge: 12 km Intensität: 80 %</p> <p><b>Tempo: 6:00 min/km</b></p> <p>Stretching</p>

Sie sind diese Woche ca. 18 km gelaufen und haben 02:45 Stunden

### Woche 12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Intervalltraining 2 km Einlaufen Lauf ABC, Stretching 3 x 1000 m (4:40 – 5:00 min/km) Pause lockeres traben 2 km Auslaufen</p> <p>Dauer: 00:40 Std. Länge: 8 km Intensität: 95 %</p> <p><b>Tempo: 4:50 min/km</b></p>		<p>→ ruhiger Dauerlauf Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo. Sie sollten sich unterhalten können, dann haben Sie das richtige Tempo.</p> <p>Dauer: 00:55 Std. Länge: 7 km Intensität: 70-80 %</p> <p><b>Tempo: 5:40 – 5:50 min/km</b></p>		<p>→ Einlaufen für (Stadtlauf)</p> <p>2 km Einlaufen Stretching, 5 Steigerungen 50 – 100m bis zum Wettkampftempo 2 km Auslaufen.</p> <p>Dauer: 00:30 Std. Länge: 3 km Intensität: 70-80 %</p>	<p><b>Stadtlauf</b></p> <p>Einlaufen ca. 1 km Wettkampf 10 km (4:55 min/km)</p> <p>Feiern!</p> <p>Dauer: 00:49 Std. Länge: 10 km Intensität: 95 %</p> <p><b>Tempo: 4:55 min/km</b></p>

Sie sind diese Woche ca. 28 km gelaufen und haben 02:55 Stunden