

Laufplan 10km

Voraussetzung: 30min ruhiger Dauerlauf möglich

Herzfrequenz: hier wird angegeben wie viel Prozent der maximalen Herzfrequenz gelaufen werden soll (Hfmax: 220-Lebensalter)

Trainingstempo: ruhig, langsam, zügig, Intervall

Regeneration: nach jeder Einheit sollten 1-2 Tage Pause eingehalten werden

1. Woche langsam starten

	Training	HF	Training	HF	Training	HF
1	10min Einlaufen	60-70	20min wechselndes Tempo (falls nötig zügige Gehpausen)	70-90	10min Auslaufen	60-70
2	10min Einlaufen	60-70	30min langsamer Dauerlauf	70-80	10min Auslaufen	60-70
3	10min Einlaufen	60-70	20min ruhiger Dauerlauf	70-80	10min Auslaufen	60-70

2. Woche leicht steigern

1	10min Einlaufen	60-70	20min zügiger Dauerlauf	70-80	10min Auslaufen	60-70
2	10min Einlaufen	60-70	40min langsamer Dauerlauf	70-80	10min Auslaufen	60-70
3	10min Einlaufen	60-70	20min Dauerlauf	70-80	10min 3 Steigerungen	70-90

3. Woche es geht stetig nach oben

1	10min Einlaufen	60-70	25min wechselndes Tempo (ruhig testen was geht ;))	70-100	10min Auslaufen	60-70
2	10min Einlaufen	60-70	40min langsamer Dauerlauf	70-80	10min Auslaufen	60-70
3	10min Einlaufen	60-70	20min ruhiger Dauerlauf	70-80	10min 3 Steigerungen	70-90

4. Woche das Ziel im Blick

1	10min Einlaufen	60-70	25min wechselndes Tempo (am besten einen Berg einbauen)	70-100	10min Auslaufen	60-70
2	10min Einlaufen	60-70	40min langsamer Dauerlauf	70-80	10min Auslaufen	60-70
3	10min Einlaufen	60-70	25min ruhiger Dauerlauf	70-80	10min 3 Steigerungen	70-90

5. Woche Trainingserfolge stabilisieren

1	10min Einlaufen	60-70	30min ruhiger Dauerlauf	70-80	10min 3 Steigerungen	70-90
2	10min Einlaufen	60-70	50min langsamer Dauerlauf	70-80	10min Auslaufen	60-70
3	10min Einlaufen	60-70	10min ruhiger Dauerlauf	70-80	10min Auslaufen	60-70

6. Woche Es geht wieder los!

1	10min Einlaufen	60-70	25min wechselndes Tempo (mit 3 Sprints)	70-100	10min Auslaufen	60-70
2	10min Einlaufen	60-70	40min langsamer Dauerlauf	70-80	10min Auslaufen	60-70
3	10min Einlaufen	60-70	20min langsamer Dauerlauf	70-80	10min 4 Steigerungen	70-90

7. Woche daran bleiben

1	10min Einlaufen	60-70	30min wechselndes Tempo (nach Gefühl)	70-90	10min Auslaufen	60-70
2	10min Einlaufen	60-70	40min langsamer Dauerlauf	70-80	10min Auslaufen	60-70
3	10min Einlaufen	60-70	10min langsamer Dauerlauf	70-80	10min 4 Steigerungen	70-90

8. Woche Testlauf

1	5min Einlaufen	60-70	25min ruhiger Dauerlauf	70-80	10min 3 Steigerungen	70-90
2	5min Einlaufen	60-70	25min langsamer Dauerlauf	70-80	5min Auslaufen	60-70
3	5min Einlaufen	60-70	10km Testlauf (entspannt angehen)	70-80	5min Auslaufen	60-70

9. Woche Regeneration

1	5min Einlaufen	60-70	35min ruhiger Dauerlauf	70-80	10min 3 Steigerungen	70-90
2	5min Einlaufen	60-70	35min ruhiger Dauerlauf	70-80	5min Auslaufen	60-70
3	10min Einlaufen	60-70	25min Intervall (5min ruhig, 5min schnell...)	70-90	10min Auslaufen	60-70

10. Woche Endspurt

1	5min Einlaufen	60-70	35min ruhiger Dauerlauf	70-80	10min 3 Steigerungen	70-90
2	10min Einlaufen	60-70	25min wechselndes Tempo (nach Gefühl)	70-90	10min Auslaufen	60-70
3	5min Einlaufen	60-70	55min langsamer Dauerlauf	70-80	10min 3 Steigerungen	70-90