



LAUFEN FÜR FORTGESCHRITTENE

TRAININGSPLAN: 10KM IN UNTER 50 MIN



WOCHE 1						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhiger Dauerlauf 4x 10min (Pace: ~5:50/km) 2min Gehpause	Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf 6x 8 min (Pace: ~5:50/km) 3min Gehpause	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 45min (Pace: ~5:50/km)	Ruhetag

WOCHE 2						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhiger Dauerlauf 7x 8min (Pace: ~5:40/km) 3min Gehpause 2x Steigerungen 50m	Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 45min (Pace: 5:40/km)	Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf 5x 10min (Pace: 5:30/km) 3min Gehpause

WOCHE 3						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40min (Pace: ~5:30/km) 2x Steigerungen 50m	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Zeit: 55min (Pace: ~6:00/km)	Ruhetag

WOCHE 4						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Intervall-Training 10min Einlaufen Lauf-ABC 6x 3min schnell (Pace: ~4:15-4:45/km) 2min Gehpause 5min Auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Zeit: 60min (Pace: ~6:00/km) 2x Steigerungen 50m	Ruhetag	Intervall-Training 10min Einlaufen Lauf-ABC 10x 1min schnell (Pace: ~4:15/km) 1,5min Gehpause 10min Auslaufen

WOCHE 5						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 45min (Pace: ~5:30/km)	Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30min (Pace: ~5:25/km) 3x Steigerungen 50m	Ruhetag	Intervall-Training 10min Einlaufen Lauf-ABC 8x 2min schnell (Pace: ~4:15/km) 2min Gehpause 10min Auslaufen



LAUFEN FÜR FORTGESCHRITTENE

TRAININGSPLAN: 10KM IN UNTER 50 MIN



WOCHE 6						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Zeit: 55min (Pace: ~6:00/km) 3x Steigerungen 50m	Ruhetag	Intervall-Training 10min Einlaufen Lauf-ABC 6x 3min schnell (Pace: ~4:15-4:45/km) 2min Gehpause 10min Auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Zügiger Dauerlauf 5min Einlaufen 25min zügiger Dauerlauf (Pace: ~5:00/km) 5min Auslaufen
WOCHE 7						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40min (Pace: ~5:20/km) 3x Steigerungen 50m	Ruhetag	Intervall-Training 10min Einlaufen Lauf-ABC 7x 3min schnell (Pace: ~4:15-4:45/km) 2min Gehpause 10min Auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 60min (Pace: ~5:25/km)
WOCHE 8						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40min (Pace: ~5:20/km) 3x Steigerungen 50m	Ruhetag	Intervall-Training 10min Einlaufen Lauf-ABC 10x 1,5min schnell (Pace: ~4:15/km) 1,5min Gehpause 10min Auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Zeit: 60min (Pace: ~5:50/km)
WOCHE 9						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 45min (Pace: ~5:20/km) 3x Steigerungen 50m	Ruhetag	Intervall-Training 10min Einlaufen Lauf-ABC 6x 4min schnell (Pace: ~4:15-4:45/km) 2min Gehpause 10min Auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Test Wettkampf-tempo 5min Einlaufen Lauf-ABC 3x 2km ohne Uhr in 5:00/km mit 3min Gehpause. Danach jeweils Kontrolle ob Tempo mit Gefühl übereinstimmt.



LAUFEN FÜR FORTGESCHRITTENE TRAININGSPLAN: 10KM IN UNTER 50 MIN



WOCHE 10						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Intervall-Training 10min Einlaufen Lauf-ABC 5x 3min schnell (Pace: ~4:15- 4:45/km) 2min Gehpause 5min Auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 25min (Pace: ~5:20/km) 3x Steigerungen 50m	Ruhetag	10km Lauf (Wettkampf) Zielzeit: 50min (Pace: ~4:59/km)