



## 12 Wochen Basis-Trainingsplan für 10 km

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>1</b>	START 10 km TRAINING – VIEL SPASS!	45' ruhiger DL (75-80% HFmax), danach 3x100m Steigerung		15' EL, 4x3' schnell (90-95% HFmax) mit 2' TP, 15' AL		50' langsamer DL (70-75% HFmax), danach Stabilitätstraining	
<b>2</b>		15' EL, 15' zügiger DL (85-88% HFmax), 15' AL		40' ruhiger DL mit Steigerungslauf über 30 Sekunden alle 10 Minuten		60' langsamer DL, danach 5x100m Steigerungslauf und Stabilitätstraining	
<b>3</b>		15' EL, 20' zügiger DL, 15' AL		50' ruhiger DL mit Steigerungslauf über 30 Sekunden alle 10 Minuten		65' langsamer DL, danach 5x100m Steigerungslauf und Stabilitätstraining	
<b>4 RUHE WOCH E</b>		Schwimmen oder anderweitiges ruhiges Alternativtraining		30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining		40' langsamer Dauerlauf, danach 3x100m Steigerungslauf	Stabilitätstraining
<b>5</b>		15' EL, 5x4 min schnell mit 2' TP, 15' AL		40' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining		70' langsamer DL, danach 3x100m Steigerungslauf	
<b>6</b>		15' EL, 25' zügiger DL, 15' AL		45' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining		70' langsamer DL, danach 3x100m Steigerungslauf	
<b>7</b>		15' EL 5x5 min schnell mit 2' Trabpause, 15' AL		50' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining		60' langsamer Dauerlauf, danach 3x100m Steigerungslauf	

<b>8</b> <b>RUHE</b> <b>WOCH</b> <b>E</b>		Schwimmen oder anderweitiges ruhiges Alternativtraining		30' langsamer DL, danach Stabilitätstraining		40' langsamer Dauerlauf, danach 3x100m Steigerungslauf	
<b>9</b>		15' EL, 4x3 min schnell mit 1' TP, 15' Auslaufen		40' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining		Test-Lauf: Laufen Sie auf einer vermessenen Strecke oder mit Ihrer GPS-Uhr 8 km flott im angestrebten 10 km Tempo. Vorher 10' Einlaufen, danach 10' Auslaufen	
<b>10</b>		30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining		15' EL, 5x5 min schnell mit 2' Trabpause, 15' AL		70' langsamer DL, danach 3x100m Steigerungslauf	
<b>11</b>		10' EL, 30' zügiger DL, 15' AL		30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining		15' EL, 3x3 min schnell mit 2 min TP, 10'AL	
<b>12</b>		20' lockerer Dauerlauf		15' EL, 2x1min schnell mit 1' TP, 10'AL		15' lockerer DL, dann 3x100m Steigerung	10 km WETTKAMPF – VIEL SPASS UND ERFOLG!
	FREI	FREI	FREI	Ggf. locker schwimmen oder 30' Traben	FREI	FREI	

Zeichenerklärung:

'	Minute
''	Sekunde
EL	Einlaufen
AL	Auslaufen
DL	Dauerlauf
TP	Trabpause: langsames Tempo, bei dem ihr Euch erholen könnt
GP	Gehpause
Steigerungslauf	Lauft langsam los und steigert Euer Lauftempo innerhalb von 100 Metern auf fast maximal. Danach langsam zum Startpunkt zurückgehen und wiederholen
Stabilitätstraining	Kräftigungsübungen für die Beine, Füße, Rumpf, Rücken, die selbstständig am besten abwechslungsreich für ca. 30 Minuten durchgeführt werden sollten. Kleine Hilfsmittel wie Minibands, Pezziball, kleine Gewicht, Wackelbrett o.ä. sind sinnvoll