

In 12 Wochen zum 10 km Lauf **Trainingsplan von Ingalena Heuck**

Voraussetzungen:

- Lauferfahrung mindestens 3 Monate
- Normalgewichtig
- Orthopädisch als auch physiologisch bei voller Gesundheit

Trainingsumfang:

- 3 Lauf-Einheiten
- zusätzlich 1-2 Mal pro Woche Kräftigungstraining



Bezeichnungen:

- **DL:** Dauerlauf
- **EL:** Einlaufen
- **AL:** Auslaufen
- **TP:** Trabpause
- **Langsamer DL:** Puls etwa 70 – 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Ruhiger DL:** Puls etwa 75 – 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Lockerer DL:** Puls etwa 80 – 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Zügiger DL:** Puls etwa 85 – 88 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Schnell:** Puls etwa 90 – 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Fahrtspiel:** Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke, ans Gelände angepasst. Tempo, Intervalldauer und Pausenlänge wird selbst bestimmt.
- **Renntempo:** Tempo, das Sie bei einem Wettkampf unter Normalbedingungen laufen können.
- **Steigerungen:** Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Metern, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis fast zum maximalen Sprint gesteigert wird.



1. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	45' ruhiger DL (75-80% HFmax), danach 3x100m Steigerung
Mi	
Do	15' EL, 4x3' schnell (90-95% HFmax) mit 2' TP, 15' AL
Fr	
Sa	50' langsamer DL (70-75% HFmax), danach Stabilitätstraining
So	

2. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	15' EL, 15' zügiger DL (85-88% HFmax), 15' AL
Mi	
Do	40' ruhiger DL mit Steigerungslauf über 30 Sekunden alle 10 Minuten
Fr	
Sa	60' langsamer DL, danach 5x100m Steigerungslauf und Stabilitätstraining
So	

3. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	15' EL, 20' zügiger DL, 15' AL
Mi	
Do	50' ruhiger DL mit Steigerungslauf über 30 Sekunden alle 10 Minuten
Fr	
Sa	65' langsamer DL, danach 5x100m Steigerungslauf und Stabilitätstraining
So	

4. Woche - RUHEWOCHE	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	Schwimmen oder anderweitiges ruhiges Alternativtraining
Mi	
Do	30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining, z.B. Functional Training, TRX, DeepWork
Fr	
Sa	40' langsamer Dauerlauf, danach 3x100m Steigerungslauf
So	



5. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	15' EL, 5x4 min schnell mit 2' TP, 15' AL
Mi	
Do	40' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining, z.B. Functional Training, TRX, DeepWork
Fr	
Sa	70' langsamer DL, danach 3x100m Steigerungslauf
So	

6. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	15' EL, 25' zügiger DL, 15' AL
Mi	
Do	45' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining, z.B. Functional Training, TRX, DeepWork
Fr	
Sa	70' langsamer DL, danach 3x100m Steigerungslauf
So	

7. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	15' EL 5x5 min schnell mit 2' Trabpause, 15' AL
Mi	
Do	50' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining, z.B. Functional Training, TRX, DeepWork
Fr	
Sa	60' langsamer Dauerlauf, danach 3x100m Steigerungslauf
So	

8. Woche – RUHEWOCHE	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	Schwimmen oder anderweitiges ruhiges Alternativtraining
Mi	
Do	30' langsamer DL, danach Stabilitätstraining, z.B. Functional Training, TRX, DeepWork
Fr	
Sa	40' langsamer Dauerlauf, danach 3x100m Steigerungslauf
So	



9. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	15' EL, 4x3 min schnell mit 1' TP, 15' Auslaufen
Mi	
Do	40' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining, z.B. Functional Training, TRX, DeepWork
Fr	
Sa	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
So	

10. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining, Z.B: Functional Training, TRX, DeepWork
Mi	
Do	15' EL, 5x5 min schnell mit 2' Trabpause, 15' AL
Fr	
Sa	70' langsamer DL, danach 3x100m Steigerungslauf
So	

11. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	10' EL, 30' zügiger DL, 15' AL
Mi	
Do	30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining, z.B. Functional Training, TRX, DeepWork
Fr	
Sa	15' EL, 3x3 min schnell mit 2 min TP, 10'AL
So	

12. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	20' lockerer Dauerlauf
Di	
Mi	15' EL, 2x1min schnell mit 1' TP, 10'AL
Do	
Fr	
Sa	15' lockerer DL, dann 3x100m Steigerung
So	10 km Lauf – viel Erfolg!