

# Lauf-Trainingsplan für Einsteiger: In 10 Wochen zum 10 km-Lauf

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
1	1	Walking, Gymnastik	45 bis 50 Min. schnelles Walking, Gymnastik
	2	Cardiotraining	60 Min. Cardiotraining
	3	Walking, Gymnastik	45 bis 55 Min. schnelles Walking, Gymnastik
2	1	Walking, Jogging, Gymnastik	7 x im Wechsel: 5 Min. Walking und 2 Min. langsames Jogging, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 30 Min. Kraftausdauertraining
	3	Walking, Jogging, Gymnastik	6 x im Wechsel: 5 Min. Walking und 3 Min. langsames Jogging, Gymnastik
3	1	Walking, Jogging, Gymnastik	3 x im Wechsel: 10 Min. Walking und 5 Min. Jogging, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	45 Min. Cardiotraining, 30 Min. Kraftausdauertraining
	3	Walking, Jogging, Gymnastik	3 x im Wechsel: 10 Min. Walking und 5 Min. Jogging, Gymnastik
4	1	Unspezifisches Ausdauertraining, Gymnastik	60 Min. unspezifisches Ausdauertraining, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 30 Min. Kraftausdauertraining
	3	Unspezifisches Ausdauertraining, Gymnastik	60 Min. unspezifisches Ausdauertraining, Gymnastik
5	1	Walking, Jogging, Gymnastik, Steigerungslauf	2 x im Wechsel: 15 Min. Walking und 10 Min. Jogging, Gymnastik, 3 x 100m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	60 Min. Cardiotraining, 30 Min. Kraftausdauertraining
6	1	Walking, Jogging, Gymnastik, Steigerungslauf	3 x im Wechsel: 10 Min. Walking und 10 Min. Jogging, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	30 bis 45 Min. Cardiotraining, 30 Min. Kraftausdauertraining
	3	Walking, Jogging, Gymnastik	3 x im Wechsel: 10 Min. Walking und 10 Min. Jogging, Gymnastik
7	1	Walking, Jogging, Gymnastik, Steigerungslauf	2 x im Wechsel: 15 Min. Jogging und 5 Min. Walking, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	60 Min. Cardiotraining, 30 Min. Kraftausdauertraining
	3	Walking, Jogging, Gymnastik	3 x im Wechsel: 15 Min. Jogging und 5 Min. Walking, Gymnastik
8	Entlastungswoche	Unspezifisches Ausdauertraining, Gymnastik	60 Min. unspezifisches Ausdauertraining, Gymnastik
		Cardiotraining, Kraftausdauertraining	20 Min. Cardiotraining, 45 Min. Kraftausdauertraining
		Unspezifisches Ausdauertraining, Gymnastik	60 bis 90 Min. unspezifisches Ausdauertraining, Gymnastik

## Lauf-Trainingsplan für Einsteiger: In 10 Wochen zum 10 km-Lauf

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
9	1	Jogging, Gymnastik, Steigerungslauf	2 x 30 Min. Jogging mit 5 Min. Gehpause, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	45 Min. Cardiotraining, 30 Min. Kraftausdauertraining
	3	Jogging, Gymnastik	45 Min. Jogging mit 5 Min. Gehpause, Gymnastik
10	1	Jogging, Gymnastik, Steigerungslauf	45 Min. Jogging, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 30 Min. Kraftausdauertraining
	3	Wettkampftag	10 km Stadtlauf - Absolvieren heute deinen Stadtlauf!