

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

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
1	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Gymnastik	45 Min. Cardiotraining, Gymnastik
	3	Dauerlauf (K), Gymnastik	50 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
2	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardio- & Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 15 Min. Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf (K), Gymnastik	50 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
3	1	Dauerlauf, Gymnastik	40 Min. Dauerlauf davon 2 x 10 Min. zügiger Dauerlauf, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 15 Min. Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf (K), Gymnastik	60 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
4	1	Dauerlauf, Gymnastik	40 Min. Dauerlauf davon 2 x 10 Min. zügiger Dauerlauf, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 15 Min. Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	45 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	60 Min Dauerlauf (K), Gymnastik
5	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Kraft- und Athletiktraining, Cardiotraining	20 Min. Cardiotraining zum Warm up, 45 Min. Kraft- und Athletiktraining (Ganzkörper), 20 Min. Cardiotraining zum Cool Down
	3	Intervalltraining	8 x 1000 m Intervalltraining
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	70 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
6	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Kraft- und Athletiktraining, Cardiotraining	20 Min. Cardiotraining zum Warm up, 45 Min. Kraft- und Athletiktraining (Ganzkörper), 20 Min. Cardiotraining zum Cool Down
	3	Fahrtenspiel	50 Min. Fahrtenspiel
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	70 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
7	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Kraft- und Athletiktraining, Cardiotraining	20 Min. Cardiotraining zum Warm up, 45 Min. Kraft- und Athletiktraining (Ganzkörper), 20 Min. Cardiotraining zum Cool Down
	3	Intervalltraining	6 x 1000 m Intervalltraining
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	80 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
8	Entlastungswoche	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
		Cardiotraining, Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 15 Min. Kraftausdauertraining
		Dauerlauf (K), Gymnastik	70 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik

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

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
9	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Kraft- und Athletiktraining, Cardiotraining	220 Min. Cardiotraining zum Warm up, 45 Min. Kraft- und Athletiktraining (Ganzkörper), 20 Min. Cardiotraining zum Cool Down
	3	Fahrtenspiel	50 Min. Fahrtenspiel
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
10	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Kraft- und Athletiktraining, Cardiotraining	20 Min. Cardiotraining zum Warm up, 45 Min. Kraft- und Athletiktraining (Ganzkörper), 20 Min. Cardiotraining zum Cool Down
	3	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	20 - 30 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	4	Wettkampftag	10 km Laufwettkampf - Viel Erfolg!