

Lauf-Trainingsplan für Profis: In 10 Wochen zum 10 km-Lauf

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
1	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	45 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Tempodauerlauf	6 - 8 km Tempodauerlauf
	3	Cardiotraining, Gymnastik	60 Min. Cardiotraining, Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
2	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	45 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Tempolauf	3 x 2000 m Tempolauf (85% HF max)
	3	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	45 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	4	Tempodauerlauf	6 - 8 km Tempodauerlauf
	5	Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
3	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Tempolauf, Trabpause	6 x 1000 m Tempolauf (85% HF max), Trabpause 2 - 3 Min.
	3	Dauerlauf, Athletik- und Kraftausdauertraining, Steigerungslauf	45 Min. Dauerlauf, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	4	Tempodauerlauf	8 km Tempodauerlauf
	5	Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
4	Entlastungswoche	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	45 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
		Tempodauerlauf	8 km Tempodauerlauf
		Cardiotraining, Gymnastik	60 Min. Cardiotraining, Gymnastik
		Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
5	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Tempolauf, Trabpause	3 x 2000 m Tempolauf (85-90% HF max), Trabpause 2 Min.
	3	Dauerlauf, Athletik- und Kraftausdauertraining, Steigerungslauf	45 Min. Dauerlauf, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	4	Tempodauerlauf	8 km Tempodauerlauf
	5	Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
6	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Tempolauf, Trabpause	5 x 1000 m Tempolauf (90% HF max), Trabpause 2-3 Min.
	3	Dauerlauf, Athletik- und Kraftausdauertraining, Steigerungslauf	45 Min. Dauerlauf, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	4	Tempodauerlauf	8 - 10 km Tempodauerlauf

Lauf-Trainingsplan für Profis: In 10 Wochen zum 10 km-Lauf

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
7	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Tempolauf, Trabpause	10 x 400 m Tempolauf (90-95% HF max), Trabpause 90 Sek.
	3	Dauerlauf, Athletik- und Kraftausdauertraining, Steigerungslauf	45 Min. Dauerlauf, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	4	Tempodauerlauf	10 km Tempodauerlauf
	5	Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
8	Entlastungswoche	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	45 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
		Tempolauf, Trabpause	4 x 1000 m Tempolauf (90% HF max), Trabpause 2-3 Min.
		Cardiotraining, Gymnastik	60 Min. Cardiotraining, Gymnastik
		Dauerlauf (K), Gymnastik	90 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
9	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	60 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Tempolauf, Trabpause	10 x 400 m Tempolauf (90-95% HF max), Trabpause 90 Sek.
	3	Dauerlauf, Athletik- und Kraftausdauertraining, Steigerungslauf	45 Min. Dauerlauf, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	4	Tempodauerlauf	10 km Tempodauerlauf oder 10 km Testwettkampf
10	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	50 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Dauerlauf, Athletik- und Kraftausdauertraining	45 Min. Dauerlauf, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	20 - 30 Min. Dauerlauf (K) (70% max HF), Gymnastik, 5 x 100 m Steigerungsläufe
	4	Wettkampftag	10 km Lauf: Viel Erfolg!