

Ziel: 10-km-Wettkampf, Zeitziel: 36-45 min

| Woche | Tag | Übung | Woche | Tag | Übung |
|----------|-----|---|-----------|-----|---|
| 1 | Di | 8 x 3 min Fahrtspiel (Pause: 2 min), mit Ein- u. Auslaufen ruhiger DL 25-30 min Tempodauerlauf, mit Ein- u. Auslaufen langsamer langer DL <i>Wochenumfang: 50 km</i> | 7 | Mo | ruhiger DL 10 x 400 m Trablauf (Pause: 90 sek), mit Ein- u. Auslaufen langsamer langer DL 30 min Tempodauerlauf, mit Ein- u. Auslaufen ruhiger DL <i>Wochenumfang: 60 km</i> |
| | Do | | | | |
| | Sa | | | | |
| | So | | | | |
| 2 | Di | 3-6-3-6-3 min Fahrtspiel (Pause: 2-3 min), mit Ein- u. Auslaufen ruhiger DL 3 x 10 min Fahrtspiel (Pause: 3-4 min), mit Ein- u. Auslaufen langsamer langer DL <i>Wochenumfang: 50 km</i> | 8 | Mo | ruhiger DL 8 x 500 m Trablauf (Pause: 90 sek), mit Ein- u. Auslaufen ruhiger DL, anschl. 10 Steigerungen 10-km-Wettkampf od. Testlauf langsamer DL <i>Wochenumfang: 55 km</i> |
| | Do | | | | |
| | Sa | | | | |
| | So | | | | |
| 3 | Mo | ruhiger DL 8 x 3 min Fahrtspiel (Pause: 2 min), mit Ein- u. Auslaufen langsamer langer DL 3 min Tempolauf, mit Ein- u. Auslaufen ruhiger DL <i>Wochenumfang: 55 km</i> | 9 | Di | ruhiger DL ruhiger DL 10 x 1000 m Trablauf (Pause: 2 min), mit Ein- u. Auslaufen ruhiger DL langsamer langer DL <i>Wochenumfang: 60 km</i> |
| | Di | | | | |
| | Do | | | | |
| | Sa | | | | |
| | So | | | | |
| 4 | Mo | ruhiger DL 3-6-3-6-3-6-3 min Fahrtspiel (Pause: 2-3 min), mit Ein- u. Auslaufen langsamer langer DL 3 x 12 min Fahrtspiel (Pause: 3-4 min), mit Ein- u. Auslaufen ruhiger DL <i>Wochenumfang 60 km</i> | 10 | Di | 12 x 400 m Trablauf (Pause: 90 sek), mit Ein- u. Auslaufen ruhiger DL ruhiger DL 2 x 4 km Trabdauerlauf (Pause: 5 min), mit Ein- u. Auslaufen langsamer langer DL <i>Wochenumfang: 60 km</i> |
| | Di | | | | |
| | Do | | | | |
| | Sa | | | | |
| | So | | | | |
| 5 | Di | ruhiger DL ruhiger DL mittlerer DL langsamer langer DL <i>Wochenumfang: 50 km</i> | 11 | Di | 4 x 2 km Trablauf (Pause: 2-3 min), mit Ein- u. Auslaufen ruhiger DL ruhiger DL 10-8-6-4-2 min Fahrtspiel (Pause: 4-3-2-2 min), mit Ein- u. Auslaufen ruhiger DL <i>Wochenumfang: 50 km</i> |
| | Do | | | | |
| | Sa | | | | |
| | So | | | | |
| 6 | Di | 8 x 3 min Fahrtspiel (Pause: 2-3 min), mit Ein- u. Auslaufen ruhiger DL 3 x 12 min Fahrtspiel (Pause: 3-4 min), mit Ein- u. Auslaufen langsamer langer DL <i>Wochenumfang: 60 km</i> | 12 | Di | 5 x 3 min lockeres Fahrspiel (Pause: 2 min), mit Ein- u. Auslaufen ruhiger DL, anschl. 3-5 Steigerungen 10-km-Wettkampf <i>Wochenumfang: 45 km</i> |
| | Do | | | | |
| | Sa | | | | |
| | So | | | | |

Verfasser: Martin Grüning, Runners World



Die Spezialisten rund um's Laufen

www.laufladen.de