

# Ziel: 10-km-Wettkampf, Zeitziel: 50-60 min

Woche	Tag	Übung	
1	Mi	5 x 5 min <b>Fahrtspiel</b> (Pause 2:30 min), mit Ein- u. Auslaufen <b>(wechselndes Tempo nach Gefühl)</b>	
	Sa	<b>50-60 min. langsamer DL (Puls 70-75 % der maximalen HF)</b>	
	So	<b>45 min. ruhiger DL (Puls 75-80 % der maximalen HF)</b>	<b>Wochenumfang: 30 km</b>
2	Mi	25 min Tempodauerlauf, mit Ein- u. Auslaufen	
	Sa	50-60 min. langsamer DL	
	So	45 min. ruhiger DL	<b>Wochenumfang: 30 km</b>
3	Mi	8-6-4-2 min Fahrtspiel (Pause 4-3-2-1 min), mit Ein- u. Auslaufen	
	Sa	50-60 min. langsamer DL	
	So	45 min. ruhiger DL	<b>Wochenumfang: 35 km</b>
4	Mi	25-30 min Fahrtspiel, mit Ein- u. Auslaufen	
	Sa	50-60 min. langsamer DL	
	So	45 min. ruhiger DL	<b>Wochenumfang: 40 km</b>
5	Mi	40 min. ruhiger DL	
	Sa	50 min. langsamer DL	
	So	40 min. ruhiger DL	<b>Wochenumfang: 25 km</b>
6	Mi	8-6-4-2 min Fahrtspiel (Pause 4-3-2-1 min), mit Ein- u. Auslaufen	
	Sa	50-60 min. langsamer DL	
	So	45 min. ruhiger DL	<b>Wochenumfang: 35 km</b>
7	Mi	10 x 400 m Trablauf (mit 90 sek Pause), mit Ein- u. Auslaufen	
	Sa	50-60 min. langsamer DL	
	So	45 min. ruhiger DL, anschl. 5 <b>Steigerungen (100 m vom Trab zum Sprint)</b>	<b>Wochenumfang: 35 km</b>
8	Mi	45. min ruhiger DL, anschl. 5 Steigerungen	
	Fr	50-60 min. langsamer DL	
	So	5- od. 10-km-Wettkampf od. Testlauf	<b>Wochenumfang: 30 km</b>
9	Mi	40 min. ruhiger DL	
	Fr	45 min. ruhiger DL	
	So	4 x 5 min Fahrtspiel (Pause 2-3 min), mit Ein- u. Auslaufen	<b>Wochenumfang: 30 km</b>
10	Di	45 min. ruhiger DL	
	Fr	10 x 400 m Trablauf (mit 90 sek Pause), mit Ein- u. Auslaufen	
	So	50-60 min. langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen	<b>Wochenumfang: 35 km</b>
11	Mi	4 x 4 min Fahrtspiel (mit 2 min Pause), mit Ein- u. Auslaufen	
	Sa	50 min. langsamer DL	
	So	40 min. ruhiger DL, anschl. 5 Steigerungen	<b>Wochenumfang: 25 km</b>
12	Di	30 min. ruhiger DL, anschl. 3 Steigerungen	
	Do	30 min. langsamer DL	
	So	<b>10-km-Wettkampf</b>	<b>Wochenumfang: 30 km</b>

Verfasser: Martin Grüning, Runners World



Die Spezialisten rund um's Laufen

[www.laufladen.de](http://www.laufladen.de)