



## 3 Monate Trainingsplan 10 Kilometer in 50-60 Minuten

Woche 1		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	40-60 Minuten lockerer Dauerlauf	80%
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	25 Minuten Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), mit 10 min. Einlaufen und 10min. Auslaufen	85-89%
Freitag	60 Minuten RECOM	60-70%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	40-60 Minuten lockerer Dauerlauf	80%

Woche 2		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	25 Minuten Tempodauerlauf mit 10 min. Einlaufen und 10 min. Auslaufen	70%
Mittwoch	60 Minuten RECOM	60-70%
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	60-90 Minuten langsamer DL	70-75%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	30-40 Minuten lockerer Dauerlauf	80%

Woche 3		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	25 Minuten Tempodauerlauf mit 10 min. Einlaufen und 10min. Auslaufen.	80-85%
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	60-90 Minuten langsamer DL	70-75%
Freitag	Ruhetag	
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	30-40 Minuten ruhiger Dauerlauf	75-80%

Woche 4		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	25-30 Minuten Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), mit 10 min.	85-89%



	Einlaufen und 10min. Auslaufen.	
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	45 Minuten RECOM	60-70%
Freitag	30-40 Minuten ruhiger Dauerlauf	75-80%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	60-90 Minuten langsamer DL	70-75%

Woche 5		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	30 Minuten Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), mit 10 min. Einlaufen und 10min. Auslaufen.	85-89%
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	60-90 Minuten langsamer DL	70-75%
Freitag	Ruhetag	
Samstag	30-40 Minuten ruhiger Dauerlauf	75-80%
Sonntag	Ruhetag	

Woche 6		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	30 min. Tempodauerlauf	80-85%
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	40-60 Minuten lockerer Dauerlauf	80%
Freitag	Ruhetag	
Samstag	60 Minuten RECOM	60-70%
Sonntag	Ruhetag	

Woche 7		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	35 Minuten Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), mit 10 min. Einlaufen und 10min. Auslaufen.	85-89%
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	60-90 Minuten langsamer Dauerlauf	70-75%
Freitag	30-40 Minuten ruhiger Dauerlauf	75-80%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	Ruhetag	



Woche 8		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	70-90 Minuten langsamer Dauerlauf	70-75%
Dienstag	Ruhetag	
Mittwoch	30-40 Minuten ruhiger Dauerlauf	80%
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	Ruhetag	
Samstag	10 x 400m <a href="#">Intervalltraining</a> (ca. 90 Sek. Traben zwischen den Belastungen), 10 min. Einlaufen und Auslaufen	90%
Sonntag	Ruhetag	

Woche 9		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	60-90 Minuten langsamer Dauerlauf	70-75%
Mittwoch	30-40 Minuten ruhiger Dauerlauf	80%
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	35 Minuten Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), mit 10 min. Einlaufen und 10min. Auslaufen.	85-89%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	60 min. RECOM	60-70%

Woche 10		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	70-90 Minuten langsamer Dauerlauf	70-75%
Mittwoch	30-40 Minuten ruhiger Dauerlauf	80%
Donnerstag	Ruhetag	
Freitag	30 min. ruhiger Dauerlauf, anschließend 5 Steigerungsläufe.	80-90%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	30 min. langsamer Dauerlauf	70-75%

Woche 11		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	40 Minuten Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), mit 10 min. Einlaufen und 10min. Auslaufen.	85-89%
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf	80%



Freitag	10 x 400m Intervalle (ca. 90 Sek. Traben zwischen den Belastungen), 10 min. Einlaufen und Auslaufen.	90%
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	60 min. RECOM	60-70%

Woche 12		
Tag	Trainingseinheit	HF max.
Montag	Ruhetag	
Dienstag	15 Minuten Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), mit 10 min. Einlaufen und 10min. Auslaufen.	85-89%
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	40 min. langsamer Dauerlauf	70-75%
Freitag	Ruhetag	
Samstag	Ruhetag	
Sonntag	10 Kilometer Wettkampf	80-85%