

## Trainingsplan: 10 Km

Hier ist ein 12 wöchiger Trainingsplan für dein Ziel: 10 km unter 50 min. Pace 4:58 min.  
Intervall / Fahrtspiel / Dauerlauf

### Trainingstage Montag, Mittwoch, Samstag oder Dienstag, Donnerstag, Sonntag.

Ein 12-Wochen-Training mit nur 3 Trainingseinheiten pro Woche erfordert fokussiertes, qualitativ hochwertiges Training. Voraussetzung: Du kannst 60 min am Stück laufen.

- Intervall-Training wenn es möglich ist auf ein 400 m Bahn.

#### Woche 1.

- 1: 6 x 400 m in 1:45 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 200 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
5 x 2 Minuten 4:45 Pace dazwischen locker 2 min  
dazwischen immer eine Minute locker aber nicht gehen.
- 3: Dauerlauf 9 km in 5:45Pace

#### Woche 2.

- 1: 5 x 800 m in 3:35 min 2 km einlaufen/1 km auslaufen zwischen den Intervallen 400 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : Einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
5 x 3 Minuten 4:45 Pace dazwischen locker 2 min
- 3: Dauerlauf 10 km 5:30 Pace

#### Woche 3

- 1: 7 x 400 m in 1:45 min, 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 200 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : Einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
5 x 4 Minuten 5:15 Pace dazwischen locker 2 min
- 3: Dauerlauf 11 km 5:30 Pace

#### Woche 4.

- 1: 5 x 1000 m in 4:30 min, 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 500 m Trabpause
- 2: Tempowechsel Einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
4 x 5 Minuten 5:15 Pace , dazwischen 3 min locker
- 3: Dauerlauf 12 km 5:35 6 Pace die letzten 3 km in 5:10 Pace

## Woche 5.

### Regenerations Woche

- 1: 4 x 1000 m in 4:30 min, 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen, zwischen den Intervallen 500 m Trabpause.
- 2: Fahrtspiel: Einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
3 x 6 Minuten 5:15 Pace , 2 min Trabpause
- 3: Lockerer Dauerlauf 8 km 5:30 Pace

## Woche 6.

- 1: 6 x 800m in 3:30 min, 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen, zwischen den Intervallen 400 m Trabpause.
- 2: Fahrtspiel: Einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
6 x 3 Minuten 5:15 Pace, dazwischen 2 min locker
- 3: Dauerlauf 11 km Pace 5:30 die letzten 4 km in 4:58 Pace

## Woche 7

- 1: 10 x 400 m in 1:45 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 200 m Trabpause
- 2: Fahrtenspiel : Einlaufen 2 km /auslaufen 1 km  
5 x 5 Minuten 4:58 Pace ,dazwischen 3 min locker
- 3: Lockerer Dauerlauf 12 km 5:30 Pace die letzten 4 km 4:58 Pace

---

## Woche 8.

### Regenerations Woche

- 1: 5 x 800 m in 3:30 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 400 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel: Einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
3 x 10 min 5:20 Pace ,dazwischen 3 min locker
- 3: Lockerer Dauerlauf 10 Km 5:45 Pace

## Woche 9

- 1: 8 x 400 m in 1:45 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen zwischen den Intervallen 200 m Trabpause.
- 2: Fahrtspiel: Einlaufen 2 km /auslaufen 1 km  
3 x 4 km in 4:55 Pace, dazwischen 3 min Trabpause
- 3: Dauerlauf 11 km Pace die letzten 4 km 4:50 Pace

### Woche 10.

- 1: 6 x 1000 m in 4:25 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen, zwischen den Intervallen 500 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : Einlaufen 2km /auslaufen 1 km  
2 x 5 km Pace 5:10, dazwischen 5 min Trabpause.
- 3: Dauerlauf 12 km Pace 5:30 die letzten 5 km in 4:55 Pace

### Woche 11. **Regenerations Woche**

- 1: 5 x 800 m in 3:35 min 2 km einlaufen/ 1 km auslaufen, zwischen den Intervallen 400 m Trabpause
- 2: Fahrtspiel : Einlaufen 2 km /auslaufen 1 km  
3 x 3 km Pace 4:55 ,dazwischen 3 min Trabpause.
- 3: Dauerlauf 9 km 5:20 Pace

### Woche 12.

- Di. **5 km lockerer Dauerlauf**
- Do. 5 min Einlaufen 4 x 400 m zügig 5 min auslaufen.
- So. **Wettkampftag : 10 km – Ziel Tempo: Pace 4:58 min - 59:59 Minuten**

### Hinweise:

Immer mit lockerem Ein- & Auslaufen

Bei zu hoher Belastung: einen Intervalllauf durch einen lockeren ersetzen.

Regenerationstage sind auch sehr wichtig

Stabi-Trainings Tag einbauen.

