

## 10 km in 42 min

Voraussetzung:

10 km in 44:00 min

60 bis 70 km Woche in 4 Trainingseinheiten

Sauerstofflauf	SL	65% max. HF
Langsamer Dauerlauf	LD	70-75% max. HF
Mittlerer Dauerlauf	MD	75-80% max. HF
Schneller Dauerlauf	SD	80-85% max. HF
Tempo Dauerlauf	TD	85-90% max. HF
Schwellenlauf	SWL	90-95% max. HF

Woche 1 und 2					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	SD	80-85%
<b>Mittwoch</b>	10 km	45:00 min	4:30 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	12 km	1:09 Std	5:45 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	6 x 1km, Trabpause 3 min		4:10 min/km	SWL	90-95%
<b>Sonntag</b>	18 km	1:38 Std	5:25 min/km	MD	75-80%
Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	13 km	1:31 Std	6:45 min/km	SL	65%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	10 km	57:30 min	5:45 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in 21:15		4:15 min/km	SWL	90-95%

**Woche 4**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 km	57:30 min	5:45 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	3 x 3 km, Trabpause 5 min		13:30 min	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	10km	50:30 min	5:00 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	18 km	1:38 Std	5:25 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	13 km	1:31 Std	06:45 min/km	SL	65%

**Woche 5 und 6**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 km	45:00 min	4:30 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	12 km	1:09 Std	5:45 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:10 min/km	SWL	90-95%
<b>Sonntag</b>	18 km	1:38 Std	5:25 min/km	MD	75-80%

**Woche 7**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	13 km	1:31 Std	06:45 min/km	SL	65%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	12 km	1:00 Std	5:00 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	15 x 200 m in 54 sec. Trabpause 1:30 min		4:30 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	SD	80-85%

**Woche 8**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	SD	80-85%
<b>Mittwoch</b>	3 x 3km, Trabpause 5 min	13:30 min		TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	18 km	1:38 Std	5:25 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	13 km	1:31 Std	06:45 min/km	SL	65%

**Woche 9 und 10**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	11 km	49:30 min	4:30 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	10 km	57:30 min	5:45 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	6 x 1km, Trabpause 3 min		4:10 min/km	SWL	90-95%
<b>Sonntag</b>	18 km	1:38 Std	5:25 min/km	MD	75-80%

**Woche 11**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	11 km	1:31 Std	06:45 min/km	SL	65%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	10km	57:30 min	5:45 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in 21:00 min		4:12 min/km	SWL	90-95%

<b>Woche 12</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 km	57:30 min	5:45 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	1:00 Std. Fahrtspiel				
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	20 km	1:48 Std	5:25 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	13 km	1:31 Std	06:45 min/km	SL	65%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände; das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

<b>Woche 13 und 14</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	11 km	48:35 min	4:25 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	10 km	57:30 min	5:45 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	7 x 1 km, Trabpause 3 min		4:10 min/km	SWL	90-95%
<b>Sonntag</b>	18 km	1:38 Std	5:25 min/km	MD	75-80%
<b>Woche 15</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	10 x 1 km, Trabpause 1:00 min		4:40 min/km	TD	85-90%
<b>Dienstag</b>	13 km	1:31 Std	06:45 min/km	SL	65%
<b>Mittwoch</b>	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:10 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				
<b>Freitag</b>	12 km	1:09 Std	5:45 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	20 km	1:48 Std	5:25 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	3 x 3km, Trabpause 5 min	13:30 min		TD	85-90%

**Woche 16**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	20 km	1:48 Std	5:25 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	5 x 400m in 1:30 min, Trabpause 3min		3:45 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	10 km	57:30 min	5:45 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	30 min spielerisches Training				
<b>Samstag</b>	Ruhetag				
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in	20:50 min	4:10 min/km	SWL	90-95%

**Woche 17**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	10 km	57:30 min	5:45 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	17 km	1:29 Std	5:15 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	10x 300m in 1:07 min, Trabpause 1:15 min		3:45 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:45 Std	06:45 min/km	SL	65%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	8 x 1 km, Trabpause	3 min	4:10min/k m	SWL	90-95%
<b>Sonntag</b>	10 km	57:30 min	5:45 min/km	LD	70-75%

**Woche 18**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	22 km	1:57 Std	5:25 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	15 x 200m in 46 sec. Trabpause 1min		3:50 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	10 km	57:30 min	5:45 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	Ruhetag				
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in	20:30 min	4:06 min/km	SWL	90-95%

**Woche 19**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	10 km	57:30 min	5:45 min/km	SL	65%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	10 x 400m in 1:40 min, Trabpause 1 min		4:10 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	10 km	57:30 min	5:45 min/km	SL	65%
<b>Freitag</b>	4 x 2 km in 8:20 min, Trabpause 4 min		4:10 min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	8 km	46:00 min	5:45 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	1:00 Std Fahrtspiel				

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

**Woche 20**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	10km	57:30 min	5:45 min/km	SL	65%
<b>Samstag</b>	30 min spielerisches Laufen				
<b>Sonntag</b>	<b>10 km</b>	<b>42:00 min</b>	<b>4:12 min/km</b>	SWL	90-95%