

10 km in 50 min

Voraussetzung:

10 km in 55:00 min

35 bis 45 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
Montag	Ruhetag				
Dienstag	8 km	48:00 min	6:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	7 km	37:55 min	5:25 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 km	42:00 min	7:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	6 km	36:00 min	6:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 km	42:00 min	7:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 26:00 min		5:12 min/km	SWL	90-95%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	8 km	56:00 min	7:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	12 km	1:42 Std	8:00 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	7 km	37:55 min	5:25 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	5 x 1 km Trabpause 3 min		5:00 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	8 km	48:00 min	6:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:25 Std	8:00 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 km	42:00 min	7:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 25:30 min		5:06 min/km	SWL	90-95%

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	8 km	56:00 min	7:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	8 km	48:00 min	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:25 Std	8:00 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	8 km	43:20 min	5:25 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 x 1 km		5:00 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	14 km	1:29 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:25 Std	8:00 min/km	SL	65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 25:00 min		5:00 min/km	SWL	90-95%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	3 x 3 km in 16:15 min Trabpause 5 min		5:23 min/km	TD	85-90%
Sonntag	15 km	2:08 Std	8:00 min/km	SL	65%
Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	8 km	42:40 min	5:20 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	7 x 1 km, Trabpause 3 min		5:00 min/km	SWL	90-95%
Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:25 Std	8:00 min/km	SL	65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	12 km	1:24 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 24:45 min		4:57 min/km	SWL	90-95%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	8 km	56:00 min	7:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	2:08 Std	8:00 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		5:00 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:43 Std	7:00 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	3 x 3 km in 16:15 min Trabpause 5 min		5:23 min/km	TD	85-90%
Sonntag	12 km	1:16 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	8 km	42:00 min	5:20 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	2:08 Std	8:00 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:33 Std	6:10 min/km	MD	75-80%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 x 400m in 2 min, Trabpause 2 min		5:00 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Sonntag	3 x 2 km in 10:00 min, Trabpause 4 min		5:00 min/km	SWL	90-95%
Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	8 km	56:00 min	7:00 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	SWL	90-95%