

10 km in 46 min

Voraussetzung:

10 km in 50:00 min

40 bis 50 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	44:00 min	5:30 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	LD	70-75%
Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:20 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	5 x 1 km Trabpause 3 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10km	55:00 min	5:30 min/km	SD	80-85%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	2 x 3 km, Trabpause 5 min		5:00 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	8 km	52:00 min	6:30 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	MD	75-80%
Sonntag	10 km	1:20 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	5 x 1 km, Trabpause 3 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	LL	70-75%
Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:20 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	5 km Testlauf in 23:20 min		4:42 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	LD	70-75%

Woche 8

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	3 x 3km, Trabpause 5 min		5:00 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	MD	80-85%
Sonntag	10 km	1:20 Std	7:30 min/km	SL	<65%

Woche 9 und 10

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	6 x 1km, Trabpause 3 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	12 km	1:00 Std	5:00 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	LD	70-75%

Woche 11

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:20 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	7 km	38:30 min	5:30 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SD	80-85%
Sonntag	5 km Testlauf in 23:15 min		4:39 min/km	SWL	90-95%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:18 Std	6:30 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	MD	75-80%
Sonntag	10 km	1:20 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	49:10 min	4:55 min/km	TD	85-90%
Sonntag	12 km	1:18 Std	6:30 min/km	LD	70-75%
Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:20 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SD	80-85%
Sonntag	5 km Testlauf in 23:00 min		4:36 min/km	SWL	90-95%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	5 x 300 m, Trabpause 2 min		1:13 min	SWL	90-95%
Sonntag	15 km	2:00 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	MD	75-80%
Sonntag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	49:10 min	4:55 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	MD	75-80%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 x 400m in 1:37 min, Trabpause 2 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	1:06 Std	5:30 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	MD	75-80%
Sonntag	3 x 2 km in 9:12 min, Trabpause 4 min		4:36 min/km	SWL	90-95%
Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SD	80-85%
Freitag	8 km	52:00 min	6:30 min/km	LD	7-75%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	10 km	46:00 min	4:36 min/km	SWL	90-95%