

10 km in 44 min

Voraussetzung:

10 km in 46:00 min

50 bis 60 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 | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 6 x 1 km Trabpause 3 min | | 4:25 min/km | SWL | 90-95% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 10 km | 47:30 min | 4:45 min/km | TD | 85-90% |
| Sonntag | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Woche 3 | | | | | |
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 10 km | 1:15 Std | 7:00 min/km | SL | <65% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 10 km | 52:30 min | 5:15 min/km | SD | 80-85% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Sonntag | 5 km Testlauf in 23:00 min | | 4:36 min/km | MD | 75-80% |

Copyright © 2001-2013 by Laufszene

Woche 4

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|---------------------------|----------|-------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 3 x 3 km, Trabpause 5 min | | 14:15 min | TD | 85-90% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 12km | 1:12 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Sonntag | 15 km | 1:53 Std | 7:00 min/km | SL | <65% |

Woche 5 und 6

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|----------------------------|-----------|-------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 10 x 1 km, Trabpause 1 min | | 5:00 min/km | SD | 80-85% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 10 km | 47:30 min | 4:45 min/km | TD | 85-90% |
| Sonntag | 12 km | 1:12 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |

Woche 7

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|----------------------------|-----------|-------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 10 km | 1:15 Std | 7:00 min/km | SL | <65% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 10 km | 52:30 min | 5:15 min/km | SD | 80-85% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 10 km | 1:00 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 5 km Testlauf in 22:30 min | | 4:30 min/km | SWL | 90-95% |

Woche 8

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|--------------------------|-----------|-------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 3 x 3km, Trabpause 5 min | 14:15 min | | TD | 85-90% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 15 km | 1:53 Std | 7:00 min/km | SL | <65% |
| Sonntag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |

Woche 9 und 10

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|--------------------------|-------------|-------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 10 km | 47:30 min | 4:45 min/km | TD | 85-90% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 10 km | 1:00 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 20 km | 1:50 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Sonntag | 7 x 1km, Trabpause 3 min | 4:25 min/km | | SWL | 90-95% |

Woche 11

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|----------------------------|-------------|-------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 10 km | 52:30 min | 5:15 min/km | SD | 80-85% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 10 km | 1:15 Std | 7:00 min/km | SL | <65% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 8 km | 48:00 min | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 5 km Testlauf in 22:00 min | 4:24 min/km | | SWL | 90-95% |

Woche 12

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|---------------------------|----------|----------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 12 km | 1:12 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 3 x 3 km, Trabpause 5 min | | 14:15 min | TD | 85-90% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 15 km | 1:53 Std | 7:00 min/km | SL | <65% |
| Sonntag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |

Woche 13 und 14

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|---------------------------|-----------|----------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 10 km | 46:40 min | 4:40 min/km | TD | 85-90% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 12 km | 1:12 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 7 x 1 km, Trabpause 3 min | | 4:20 min/km | SWL | 90-95% |
| Sonntag | 20 km | 1:50 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |

Woche 15

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|---|-----------|----------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 15 x 200 m in 46 sec. Trabpause 1:30 min | | 4:30 min/km | SWL | 90-95% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 10 km | 1:15 Std | 7:00 min/km | SL | <65% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 10 km | 52:30 min | 5:15 min/km | SD | 80-85% |
| Sonntag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |

Woche 16

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|----------------------------|-----------|-------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 10 x 1 km, Trabpause 1 min | | 5:00 min/km | SD | 80-85% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 10 km | 52:30 min | 5:15 min/km | SD | 80-85% |
| Freitag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Samstag | Ruhetag | | | | |
| Sonntag | 15 km | 1:53 Std | 7:00 min/km | SL | <65% |

Woche 17

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|----------------------------|----------|-------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 7 x 1 km, Trabpause 3 min | | 4:25 min/km | SWL | 90-95% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 10 km | 1:00 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 6 km Testlauf in 22:00 min | | 4:24 min/km | SWL | 90-95% |

Woche 18

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|---------------------------------------|----------|-------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 12 km | 1:12 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 10 x 300m in 1:10 min, Trabpause 1min | | 4:30 min/km | SWL | 90-95% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 20 km | 1:50 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Sonntag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |

Copyright © 2001-2013 by Laufszene

Woche 19

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|--|----------|----------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 8 x 1 km, Trabpause 3 min | | 4:25 min/km | SWL | 90-95% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 10 km | 1:00 Std | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Freitag | 20 km | 1:50 Std | 5:30 min/km | MD | 75-80% |
| Samstag | Ruhetag | | | | |
| Sonntag | 3 x 2 km in 8:50 min, Trabpause 5 min | | 4:25 min/km | SWL | 90-95% |

Woche 20

| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
|-------------------|--------------|------------------|------------------------|------------|--------|
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 15 km | 1:23 Std | 5:30 min/km | LD | 70-75% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 10 km | 52:30 min | 5:15 min/km | SD | 80-85% |
| Freitag | 8 km | 48:00 min | 6:00 min/km | LD | 70-75% |
| Samstag | Ruhetag | | | | |
| Sonntag | 10 km | 44:00 min | 4:24 min/km | SWL | 90-95% |