

10 km in 40 min

Voraussetzung:

10 km in 42:00 min

70 bis 80 km Woche in 5 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	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	10 km	43:20 min	4:20 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	12 km	1:06 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 x 1km, Trabpause 3 min		4:00 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	1:00 Std. Fahrtspiel				
Mittwoch	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	<SL	65%
Donnerstag	10 km	47:30 min	4:45 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 20:15		4:03 min/km	SWL	90-95%

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

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	3 x 3 km in 13:00 min, Trabpause 5 min		4:20 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	10km	50:00 min	5:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	1:42 Std	5:05 min/km	MD	75-80%
Sonntag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	<SL	65%
Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	11 km	47:40 min	4:20 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	12 km	1:06 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	7 x 1 km, Trabpause 3 min		4:00 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	1:00 Std. Fahrtspiel				
Mittwoch	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	<SL	65%
Donnerstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 20:00 min		4:00 min/km	SWL	90-95%

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

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	3 x 3km in 13:00 min, Trabpause 5 min		4:20 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Sonntag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	<SL	65%
Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	11 km	47:40 min	4:20 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	7 x 1km, Trabpause 3 min		4:00 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	SL	<65%
Mittwoch	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	10 km	47:30 min	4:45 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	12km	1:06 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 20:00 min		4:00 min/km	SWL	90-95%

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

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	1:00 Std. Fahrtspiel				
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	1:42 Std	5:05 min/km	MD	75-80%
Sonntag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	<SL	65%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	11 km	46:45 min	4:15 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	7 x 1 km, Trabpause 3 min		3:55 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	MD	75-80%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 x 1 km, Trabpause 1:00 min		4:30 min/km	TD	85-90%
Dienstag	15 km	1:38 Std	6:30 min/km	<SL	65%
Mittwoch	7 x 1 km, Trabpause 3 min		3:55 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	10 km	47:30 min	4:45 min/km	SD	80-85%
Samstag	25 km	2:11 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km	47:30 min	4:45 min/km	SD	80-85%

Woche 16

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 x 200m in 44 sec. Trabpause 1min		3:40 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	5 x 200m in 42 sec. Trabpause 1 min		3:30 min/km	SWL	90-95%
Freitag	12 km	1:09 Std	4:45 min/km	SD	80-85%
Samstag	30 min spielerisches				
Sonntag	5 km Testlauf in 19:50 min		3:58 min/km	SWL	90-95%

Woche 17

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	LD	70-75%
Dienstag	18 km	1:30 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	10x 200m in 42 sec. Trabpause 1 min		3:30 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	10 km	47:30 min	4:45 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	8 x 1 km, Trabpause 3 min		3:55 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	2:10 Std	6:30 min/km	<SL	65%

Woche 18

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	23 km	2:01 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	3 x 3 km in 13:00 min Trabpause 5min		4:20 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	LD	70-75%
Freitag	12 km	57:00 min	4:45 min/km	SD	80-85%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	5 km Testlauf in 19:30 min		3:54 min/km	SWL	90-95%

Woche 19

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	LD	70-75%
Dienstag	10 x 300m in 1:03 min, Trabpause 1 min		3:30 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	20 km	1:40 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Samstag	4 x 2 km in 8:00 min, Trabpause 4 min		4:00 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	12 km	1:06 Std	5:30 min/km	LD	70-75%

Woche 20

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	57:00 min	4:45 min/km	SD	80-85%
Freitag	10km	55:00 min	5:30 min/km	LD	70-75%
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	10 km	40:00 min	4:00 min/km	SWL	90-95%