

10 km in 38 min

Voraussetzung:

10 km in 40:00 min

80 bis 90 km Woche in 6 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 | 15 km | 1:11 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Dienstag | Ruhetag | | | | |
| Mittwoch | 10 km | 40:50 min | 4:05 min/km | TD | 85-90% |
| Donnerstag | 12 km | 1:03 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Freitag | 6 x 1km, Trabpause 3 min | | 3:50 min/km | SWL | 90-95% |
| Samstag | 10 km | 52:30 min | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 20 km | 1:37 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Woche 3 | | | | | |
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | 1:00 Std Fahrtspiel | | | | |
| Dienstag | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 15 km | 1:11 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 10 km | 52:30 min | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 5 km Testlauf in 19:15 | | 3:51 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 | 12 km | 1:03 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Mittwoch | 3 x 3 km in 12:15 min, Trabpause 5 min | | 4:05 min/km | TD | 85-90% |
| Donnerstag | 10km | 52:30 min | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Freitag | 20 km | 1:35 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Samstag | 10x 1 km, Trabpause 1 min | | 4:15 min/km | TD | 85-90% |
| Sonntag | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Woche 5 und 6 | | | | | |
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 11 km | 44:55 min | 4:05 min/km | SWL | 90-95% |
| Mittwoch | 12 km | 1:03 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Donnerstag | 15 km | 1:11Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | 7 x 1 km, Trabpause 3 min | | 3:50 min/km | SWL | 90-95% |
| Samstag | 10 km | 52:30 min | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 20 km | 1:37 Std | 4:50 min/km | MD | 75-80% |
| Woche 7 | | | | | |
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 1:10 Std Fahrtspiel | | | | |
| Mittwoch | 12 km | 57:00 min | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Donnerstag | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Freitag | 10 km | 45:00 min | 4:30 min/km | SD | 80-85% |
| Samstag | 8 km | 42:00 min | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 5 km Testlauf in 19:00 min | | 3:48 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 | 1:19 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Mittwoch | 3 x 3km in 12:15 min, Trabpause 5 min | | 4:05 min/km | SWL | 90-95% |
| Donnerstag | 12 km | 57:00 min | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | 10x 400m in 1:31 min, Trabpause 1 min | | 3:48min/km | SWL | 90-95% |
| Samstag | 20 km | 1:35 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Sonntag | 20 km | 2:00 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Woche 9 und 10 | | | | | |
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 12 km | 49:00 min | 4:05 min/km | SWL | 90-95% |
| Mittwoch | 12 km | 1:03 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Donnerstag | 15 km | 1:11 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | 7 x 1 km, Trabpause 3 min | | 3:50 min/km | SWL | 90-95% |
| Samstag | 15 km | 1:19 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 20 km | 1:35 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Woche 11 | | | | | |
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 1:10 Std Fahrtspiel | | | | |
| Mittwoch | 15 km | 1:30 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Donnerstag | 20 km | 1:35Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | 10km | 45:00 min | 4:30 min/km | SD | 80-85% |
| Samstag | 10km | 52:30 min | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 5 km Testlauf in 18:50 min | | 3:46 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 | 1:19 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Mittwoch | 15 km | 1:11 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Donnerstag | 1:10 Std Fahrtspiel | | | | |
| Freitag | 15 km | 1:19 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Samstag | 20 km | 1:35 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Sonntag | 20 km | 2:00 Std | 6:00 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

| Woche 13 und 14 | | | | | |
|------------------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 11 km | 44:00 min | 4:00 min/km | SWL | 90-95% |
| Mittwoch | 12 km | 1:03 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Donnerstag | 15 km | 1:11 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | 7 x 1 km, Trabpause 3 min | | 3:45 min/km | SWL | 90-95% |
| Samstag | 15 km | 1:19 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 20 km | 1:35 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Woche 15 | | | | | |
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | 10 x 1 km, Trabpause 1:00 min | | 4:15 min/km | TD | 85-90% |
| Dienstag | 24 km | 2:00 Std | 5:00 min/km | LD | 70-75% |
| Mittwoch | 8 x 1 km, Trabpause 3 min | | 3:45 min/km | SWL | 90-95% |
| Donnerstag | 15 km | 1:11 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 20 km | 2:00 Std | 6:00 min/km | SL | 65% |
| Sonntag | 1:10 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 16 | | | | | |
|-------------------|--|-------------|----------------|-------------------|--------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | Ruhetag | | | | |
| Dienstag | 15x 200m in 49 sec, Trabpause 1 min | | 4:05min/k m | SWL | 90-95% |
| Mittwoch | 22 km | 1:50 Std | 5:00 min/km | LD | 70-75% |
| Donnerstag | 5x 200m in 40 sec, Trabpause 1 min | | 3:20min/k m | SWL | 90-95% |
| Freitag | 15 km | 1:19 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Samstag | 30 min spielerisches Laufen | | | | |
| Sonntag | 5 km Testlauf in 18:40 min | | 3:44 min/km | SWL | 90-95% |
| Woche 17 | | | | | |
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | 12 km | 1:03 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Dienstag | 20 km | 1:35 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Mittwoch | 5x 200m in 40 sec, Trabpause 1 min | | 4:05min/k m | SWL | 90-95% |
| Donnerstag | 10 km | 45 min | 4:30 min/km | SD | 80-85% |
| Freitag | 3 x 3 km, Trabpause 5 min | | 12:15 min | TD | 85-90% |
| Samstag | 8 x 1 km, Trabpause 3 min | | 4:10min/km | TD | 85-90% |
| Sonntag | Ruhetag | | | | |
| Woche 18 | | | | | |
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | 24 km | 2:00 Std | 5:00 min/km | LD | 70-75% |
| Dienstag | Ruhetag | | | | |
| Mittwoch | 8 x 1 km, Trabpause 3min | | 3:45 min/km | SWL | 90-95% |
| Donnerstag | 12 km | 1:03 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Freitag | 10 km | 45:00 min | 4:30 min/km | SD | 80-85% |
| Samstag | 30 min spielerisches Laufen | | | | |
| Sonntag | 5 km Testlauf in 18:30 min | | 3:42 min/km | SWL | 90-95% |

| Woche 19 | | | | | |
|-------------------|--|-------------|----------------|-------------------|--------------|
| Wochentag | Länge | Zeit | Tempo | Intensität | HFmax |
| Montag | 10 km | 52:30 min | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Dienstag | Ruhetag | | | | |
| Mittwoch | 10 x 300m in 1 min, Trabpause 1 min | | 3:20 min/km | SWL | 90-95% |
| Donnerstag | 12 km | 57:00 min | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Freitag | 4 x 2 km in 7:30 min, Trabpause 4 min | | 3:45 min/km | SWL | 90-95% |
| Samstag | 15 km | 1:19 Std | 5:15 min/km | LD | 70-75% |
| Sonntag | 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 |
| Montag | 10 km | 45:00 min | 4:30 min/km | SD | 80-85% |
| Dienstag | 15 km | 1:11 Std | 4:45 min/km | MD | 75-80% |
| Mittwoch | Ruhetag | | | | |
| Donnerstag | 10 x 400m in 1:31 min, Trabpause 1 min | | 3:48 min/km | SWL | 90-95% |
| Freitag | Ruhetag | | | | |
| Samstag | 30 min spielerisches Laufen | | | | |
| Sonntag | 10 km | 38:00 min | 3:48 min/km | SWL | 90-95% |