

10 km in 34 min

Voraussetzung:

10 km in 36:00 min

100 bis 120 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	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	8 x 1km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Freitag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	SD	80-85%
Samstag	24 km	1:48 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Sonntag	11 km	39:25 min	3:35 min/km	SWL	90-95%
Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	1:20 Std Fahrtspiel				
Donnerstag	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	SL	<65%
Freitag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	SD	80-85%
Samstag	12 km	58:00 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 17:00		3:24 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	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	3 x 3 km in 11:00min, Trabpause 4 min		3:40 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	22 km	2:01 Std	5:30 min/km	SL	<65%
Freitag	10 km	40:00 min	4:00 min/km	TD	85-90%
Samstag	23 km	1:44 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Sonntag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Freitag	1:20 Std Fahrtspiel				
Samstag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Sonntag	12 km	43:00 min	3:35 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 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	1:20 Std Fahrtspiel				
Donnerstag	22 km	2:01 Std	5:30 min/km	SL	<65%
Freitag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	SD	80-85%
Samstag	12 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 16:55 min		3:23 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	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	3 x 3 km in 11:00 min, Trabpause 2 min		3:40 min	SWL	90-95%
Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Freitag	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	SD	80-85%
Samstag	25 km	2:17 Std	5:30 min/km	SL	<65%
Sonntag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:25 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Freitag	1:30 Std Fahrtspiel				
Samstag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Sonntag	12 km	43:00 min	3:35 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 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	22 km	2:01Std	5:30 min/km	SL	<65%
Freitag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Samstag	15 km	1:13Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 16:50 min		3:32 min/km	SWL	90-95%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	3 x 3km in 11:00 min, Trabpause 4 min		3:40 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Freitag	20 x 1 km, Trabpause 1 min		3:45 min/km	SWL	90-95%
Samstag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Sonntag	22 km	2:01 Std	5:30 min/km	SL	<65%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	42:00 min	3:30 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Freitag	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:20 min/km	SWL	90-95%
Samstag	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	27 km	2:02 Std	4:30 min/km	MD	75-80%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	1:30 Std Fahrtspiel				
Dienstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	8 x 1 km, Trabpause 2 min		3:20 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Freitag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	LD	70-75%
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	25 km Testlauf in 1:30 Std		3:36 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 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	20 km	1:30 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	3 x 1 km, Trabpause 12 min		3:05 min/km	SWL	90-95%
Samstag	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	SL	<65%
Sonntag	25 km	1:50 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 x 400m in 1:22 min, Trabpause 50 sec		3:44 min/km	SWL	90-95%
Dienstag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	8 x 1 km, Trabpause 2min		3:20 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	1:53 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Sonntag	1:30 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 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	4 x 2 km in 6:40 min, Trabpause 3 min		3:20 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	5 x 300m in 53 sec, Trabpause 1 min		3:03 min/km	SWL	90-95%
Freitag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	5 km Testlauf in 16:45 min		3:21 min/km	SWL	90-95%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km, 3 km in 17:30 min 3 km in 15:30 min 3 km in 13:15 min 3 km in 11.00 min keine Trabpause		5:50 min/km	SL SL SD SWL	<65% 80- 85% 90- 95% '
			5:10 min/km		
			4:25 min/km		
			3:40 min/km		
Mittwoch	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	10 x 1 km, Trabpause 1 min 4 x 1 km, Trabpause 2 min		3:50 min/km 3:20 min/km	SWL	90-95%
Freitag	12 km	42:00 min	3:30 min/km	SWL	90-95%
Samstag	22 km	1:35 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Sonntag	1:20 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	5 x 2 km in 6:45 min, Trabpause 3 min		3:23 min/km	SWL	90-95%
Dienstag	15 km	1:13 Std	4:50 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	15 km	1:04 Std	4:15 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	14 km	1:03 Std	4:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	10 km	34:00 min	3:24 min/km	SWL	90-95%