

10 KM unter 60 Minuten



Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	4 x 400 Intervalle (6:00 min/km) 	5 km Dauerlauf (6:30 – 6:45 min/km) 	Krafttraining 	5 km Fahrtspiel 	Aktive Regeneration 	6 km Dauerlauf (6:30 – 6:45 min/km) 	Ruhetag: Relax
2	5 x 400 Intervalle (6:00 min/km) 	6 km locker (6:30 – 6:45 min/km) 	Krafttraining 	6 km Fahrtspiel 	Aktive Regeneration 	7 km langsam (7:00 min/km) 	Ruhetag: Relax
3	6 x 400 Intervalle (6:00 min/km) 	6 km Dauerlauf (6:15 – 6:30 min/km) 	Krafttraining 	6 km Fahrtspiel 	Aktive Regeneration 	8 km langsam (7:00 min/km) 	Ruhetag: Relax
4	8 x 400 Intervalle (6:00 min/km) 	6 km Dauerlauf (6:15 min/km) 	Krafttraining 	5 km Steige- rungs- lauf (7:00 – 5:45 min/km) 	Aktive Regeneration 	9 km langsam (7:00 min/km) 	Ruhetag: Relax
5	4 x 600 Intervalle (6:00 min/km) 	7 km Dauerlauf (6:15 min/km) 	Krafttraining 	6 km Steige- rungs- lauf (7:00 – 5:30 min/km) 	Aktive Regeneration 	10 km langsam (7:00 min/km) 	Ruhetag: Relax
6	6 x 600 Intervalle (5:45 min/km) 	7 km Dauerlauf (6:15 min/km) 	Krafttraining 	7 km Tempol- auf (6:00 min/km) 	Aktive Regeneration 	11 km langsam (7:00 min/km) 	Ruhetag: Relax
7	4 x 800 Intervalle (5:45 min/km) 	7 km Dauerlauf (6:15 min/km) 	Krafttraining 	8 km Tempol- auf (6:00 min/km) 	Aktive Regeneration 	10 km (6:30 – 6:45 min/km) 	Ruhetag: Relax
8	4 x 800 Intervalle (5:45 min/km) 	Aktive Regeneration 	8 km Dauerlauf (6:15 min/km) 	Ruhetag: Relax 	11 km langsam (7:00 min/km) 	5 x 150 m Bergan- tervälle 	Ruhetag: Relax
9	3 x 1 km Intervalle (5:45 min/km) 	Aktive Regeneration 	8 km Dauerlauf (6:15 min/km) 	Ruhetag: Relax 	10 km (6:30 – 6:45 min/km) 	5 x 150 m Bergan- tervälle 	Ruhetag: Relax
10	Ruhetag: Relax 	5 km locker (6:30 – 6:45 min/km) 	Ruhetag: Relax 	Ruhetag: Relax 	3 km Dauerlauf (6:45 min/km) 	8 km Dauerlauf 	Ruhetag: Relax
Zusätzliche Vorbereitungszeit für den Abschlusslauf	30' Dauerlauf 	60' Dauerlauf 	20' Ruhetag: Relax 	30' Dauerlauf 	20' Ruhetag: Relax 	 Abschlusslauf	20' Ruhetag: Relax

Woche

12345678910

Gewicht (kg)

Bauchumfang* (cm)

* Bauchumfang wird beim Ausatmen in der Mitte zwischen Rippenbogen und Beckenschaufel an der Seite gemessen. Also nicht unbedingt am Bauchnabel.

Bitte ankreuzen

☐ Habe ich das Trainingsziel erreicht?
Wie habe ich mich während des Trainings gefühlt?

☐ Habe ich mich gesund und kalorienbewusst ernährt?

Weitere Infos unter abendschau.de/lauf10
Trainingsplan entwickelt von Prof. Dr. Martin Halle

18:00 Mo. – Fr.
abendschau.de/lauf10