



Home

- ▶ [Lauf-Tipp](#)
- ▶ [Lauf-ABC](#)
- ▶ [Trinken](#)
- ▶ [Entspannung](#)

Herzfrequenz

- ▶ [Ratschläge 1](#)
- ▶ [Ratschläge 2](#)
- ▶ [Training](#)
- ▶ [Berechnung](#)

Training

- ▶ [Trainingstempo \(Berechnung\)](#)
- ▶ [Tempotabelle](#)

Trainingpläne

- ▶ [10 km](#)
- ▶ [Halbmarathon](#)
- ▶ [Marathon](#)
- ▶ [Forum](#)
- ▶ [Conconi-Test](#)
- ▶ [Body-Index](#)

Training: 10 Kilometer in 34:00 Minuten

In 20 Wochen zur neuen Bestzeit

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass laufszena.de keine Haftung für evtl. entstandene Gesundheitsschäden, gleich welcher Art, übernimmt.

Vor Beginn des Lauftrainings empfehlen wir in jedem Falle einen ärztlichen Gesundheitscheck. Grundsätzlich sollten sportliche Betätigungen nur bei vollständiger Gesundheit ausgeübt werden.

[Trainingsplan als PDF-Datei zum Drucken](#)

[zurück zu Training](#)

Voraussetzung:
10 km in 36:00 min
100 bis 120 km / Woche
in 6 Trainingseinheiten

Sauerstofflauf	SL	65 % max.
Langsamer Dauerlauf	LD	HF
Mittlerer Dauerlauf	MD	70-75%
Schneller Dauerlauf	SD	max. HF
Dauerlauf	TD	75-80%
Tempo	SWL	max. HF
Dauerlauf		80-85%
Schwellenlauf		max HF
		85-90%
		max. HF
		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		4:40 min/km	MD	75-80%

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 3km in 11:00 min, Trabpause 4 min		4:40 min	MD	75-80%
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	2:01 Std	5:30 min/km	SL	<65%
Freitag	20 km	1:27 Std	4:20 min/km	SD	80-85%
Samstag	15 km	1:13 Std	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		4:40 min/km	MD	75-80%
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 5:10 min/km 4:25 min/km 3:40 min/km	SL SL SD SWL	<65% <65% 80-85% 90-95%
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%

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2005 by Laufszene, Duisburg