



**Home**

▶ [Lauf-Tipp](#)

▶ [Lauf-ABC](#)

**Herzfrequenz**

▶ [Ratschläge 1](#)

▶ [Ratschläge 2](#)

▶ [Training](#)

▶ [Berechnung](#)

**Training**

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

▶ [Tempotabelle](#)

**Trainingpläne**

▶ [10 km](#)

▶ [Halbmarathon](#)

▶ [Marathon](#)

▶ [Conconi-Test](#)

▶ [Body-Index](#)

Training: 10 Kilometer in 36:00 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 38:00 min**  
**90 bis 110 km / Woche**  
**in 6 Trainingseinheiten**

<b>Sauerstofflauf</b>	<b>SL</b>	<b>65 % max.</b>
<b>Langsamer Dauerlauf</b>	<b>LD</b>	<b>HF</b>
<b>Mittlerer Dauerlauf</b>	<b>MD</b>	<b>70-75%</b>
<b>Schneller Dauerlauf</b>	<b>SD</b>	<b>max. HF</b>
<b>Tempo Dauerlauf</b>	<b>TD</b>	<b>75-80%</b>
<b>Schwellenlauf</b>	<b>SWL</b>	<b>max. HF</b>
		<b>80-85%</b>
		<b>max HF</b>
		<b>85-90%</b>
		<b>max. HF</b>
		<b>90-95%</b>
		<b>max. HF</b>

**Woche 1 und 2**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				

<b>Dienstag</b>	18 km	1:23 Std	4:35 min/km	SD	80-85%
<b>Mittwoch</b>	8 x 1km, Trabpause 3 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	12 km	53:00 min	4:25 min/km	SD	80-85%
<b>Samstag</b>	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Sonntag</b>	11 km	42:10 min	3:50 min/km	SWL	90-95%

<b>Woche 3</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	1:00 Std Fahrtspiel				
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
<b>Samstag</b>	12 km	1:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in 18:10		3:38 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

<b>Woche 4</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	3 x 3 km in 11:30min, Trabpause 5 min		4:50 min/km	MD	75-80%

<b>Donnerstag</b>	15km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	10 km	42:30 min	4:15 min/km	TD	85-90%
<b>Samstag</b>	22 km	1:43 Std	4:40 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%

<b>Woche 5 und 6</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	SD	80-85%
<b>Mittwoch</b>	8 x 1 km, Trabpause 3 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:15Std	5:00 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	15 km	1:06Std	4:25 min/km	SD	80-85%
<b>Samstag</b>	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Sonntag</b>	11 km	42:10 min	3:50 min/km	SWL	90-95%

<b>Woche 7</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	12 km	1:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	1:10 Std Fahrtspiel				
<b>Donnerstag</b>	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	20 km	1:35 Std	4:35 min/km	SD	80-85%
<b>Samstag</b>	15 km	1:15Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in 18:00 min		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 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	3 x 3km in 11:30 min, Trabpause 5 min		4:50 min	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	12 km	51:00 min	4:15 min/km	TD	85-90%
<b>Samstag</b>	18 km	1:23 Std	4:35 min/km	SD	80-85%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	20 km	1:32Std	4:35 min/km	SD	80-85%
<b>Mittwoch</b>	8 x 1 km, Trabpause 3 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	12 km	53:00 min	4:25 min/km	SD	80-85%
<b>Samstag</b>	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Sonntag</b>	12 km	46:00 min	3:50 min/km	SWL	90-95%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	12 km	1:00Std	5:00 min/km	LD	70-75%

<b>Mittwoch</b>	1:20 Std Fahrtspiel				
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:32Std	4:35 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	15 km	1:06Std	4:25 min/km	SD	80-85%
<b>Samstag</b>	15 km	1:15Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in 17:50 min		3:34 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

<b>Woche 12</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	12 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	SD	80-85%
<b>Donnerstag</b>	3 x 3km in 11:30 min, Trabpause 5 min		4:50 min	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
<b>Samstag</b>	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%

<b>Woche 13 und 14</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	12 km	45:00 min	3:45 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%

<b>Freitag</b>	8 x 1 km, Trabpause 3 min		3:30 min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	SD	80-85%

<b>Woche 15</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 x 200 m, Trabpause 50 sec		46 sec	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	25 km	1:59 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	5x 200m in 38 sec, Trabpause 1 min		3:10min/km	SWL	90-95%
<b>Freitag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	30 min spielerisches Laufen				
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in 17:40 min		3:32 min/km	SWL	90-95%

<b>Woche 16</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	15 x 1 km. Trabpause 50 sec		4:00 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	SD	80-85%
<b>Donnerstag</b>	8 x 1 km. Trabpause 3min		3:30 min/km	SWL	90-95%

<b>Freitag</b>	3 x 3 km in 12:15 min, Trabpause 5 min		4:05 min/km	TD	85-90%
<b>Samstag</b>	25 km	1:59 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	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

<b>Woche 17</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	12 km	1:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Mittwoch</b>	10 x 300m in 57 sec, Trabpause 50 sec		3:48 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag				
<b>Freitag</b>	12 km	53:00 min	4:25 min/km	SD	80-85%
<b>Samstag</b>	8 x 1 km. Trabpause 3min		3:30 min/km	SWL	90-95%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:15 Std	6:00 min/km	SL	<65%

<b>Woche 18</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	7 x 1 km. Trabpause 3min		3:30 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	12 km	1:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%

<b>Samstag</b>	Ruhetag				
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in 17:30 min	3:30 min/km	SWL	90-95%	

<b>Woche 19</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	5 x 300m in 57 sec, Trabpause 1 min		3:48 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	4 x 2 km in 7:00 min, Trabpause 4 min		3:30 min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	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

<b>Woche 20</b>					
<b>Wochentag</b>	<b>Länge</b>	<b>Zeit</b>	<b>Tempo</b>	<b>Intensität</b>	<b>HFmax</b>
<b>Montag</b>	12 km	53:00 min	4:25 min/km	SD	80-85%
<b>Dienstag</b>	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	12 x 400m in 1:26 min, Trabpause 1 min		4:07 min/km	TD	85-90%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	30 min spielerisches Laufen				

<b>Sonntag</b>	<b>10 km</b>	<b>36:00 min</b>	<b>3:36 min/km</b>	SWL	90-95%
----------------	--------------	----------------------	------------------------	-----	--------

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2004 by Laufszene, Duisburg