



**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 38:00 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 40:00 min**  
**80 bis 90 km / Woche**  
**in 6 Trainingseinheiten**

Sauerstofflauf	SL	65 % max.
Langsamer Dauerlauf	LD	HF
Mittlerer Dauerlauf	MD	70-75%
Schneller Dauerlauf	SD	max. HF
	TD	75-80%
	SWL	max. HF
		80-85%
		max HF
		85-90%
		max. HF
		90-95%
		max. HF

**Woche 1 und 2**

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
-----------	-------	------	-------	------------	-------

<b>Montag</b>	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	10 km	40:50 min	4:05 min/km	TD	85-90%
<b>Donnerstag</b>	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	6 x 1km, Trabpause 3 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:37 Std	4:45 min/km	MD	75-80%

<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>	1:00 Std Fahrtspiel				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	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

<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>	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	3 x 3 km in 12:15 min, Trabpause 5 min		4:05 min/km	TD	85-90%

<b>Donnerstag</b>	10km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	10x 1 km, Trabpause 1 min		4:15 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%

<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>	11 km	44:55 min	4:05 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:11Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	7 x 1 km, Trabpause 3 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:37 Std	4:50 min/km	MD	75-80%

<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>	1:10 Std Fahrtspiel				
<b>Mittwoch</b>	12 km	57:00 min	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%
<b>Freitag</b>	10 km	45:00 min	4:30 min/km	SD	80-85%
<b>Samstag</b>	8 km	42:00 min	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	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

<b>Woche 8</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	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	3 x 3km in 12:15 min, Trabpause 5 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	12 km	57:00 min	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	10x 400m in 1:31 min, Trabpause 1 min		3:48min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	65%

<b>Woche 9 und 10</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	49:00 min	4:05 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	7 x 1 km, Trabpause 3 min		3:50 min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%

<b>Woche 11</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>	1:10 Std Fahrtspiel				
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%
<b>Donnerstag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	10km	45:00 min	4:30 min/km	SD	80-85%
<b>Samstag</b>	10km	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	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
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Donnerstag</b>	1:10 Std Fahrtspiel				
<b>Freitag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	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
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	11 km	44:00 min	4:00 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%

<b>Donnerstag</b>	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	7 x 1 km, Trabpause 3 min		3:45 min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%

<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>	10 x 1 km, Trabpause 1:00 min		4:15 min/km	TD	85-90%
<b>Dienstag</b>	24 km	2:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	8 x 1 km, Trabpause 3 min		3:45 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	65%
<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 16</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>	15x 200m in 49 sec, Trabpause 1 min		4:05min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	22 km	1:50 Std	5:00 min/km	LD	70-75%

<b>Donnerstag</b>	5x 200m in 40 sec, Trabpause 1 min		3:20min/km	SWL	90-95%
<b>Freitag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Samstag</b>	30 min spielerisches Laufen				
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in 18:40 min		3:44 min/km	SWL	90-95%

<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	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	5x 200m in 40 sec, Trabpause 1 min		4:05min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	10 km	45 min	4:30 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	3 x 3 km, Trabpause 5 min		12:15 min	TD	85-90%
<b>Samstag</b>	8 x 1 km, Trabpause 3 min		4:10min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	Ruhetag				

<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>	24 km	2:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	8 x 1 km. Trabpause 3min		3:45 min/km	SWL	90-95%

<b>Donnerstag</b>	12 km	1:03 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Freitag</b>	10 km	45:00 min	4:30 min/km	SD	80-85%
<b>Samstag</b>	30 min spielerisches Laufen				
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in 18:30 min		3:42 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	52:30 min	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Dienstag</b>	Ruhetag				
<b>Mittwoch</b>	10 x 300m in 1 min, Trabpause 1 min		3:20 min/km	SWL	90-95%
<b>Donnerstag</b>	12 km	57:00 min	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	4 x 2 km in 7:30 min, Trabpause 4 min		3:45 min/km	SWL	90-95%
<b>Samstag</b>	15 km	1:19 Std	5:15 min/km	LD	70-75%
<b>Sonntag</b>	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

<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>	10 km	45:00 min	4:30 min/km	SD	80-85%
<b>Dienstag</b>	15 km	1:11 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				

<b>Donnerstag</b>	10 x 400m in 1:31 min, Trabpause 1 min	3:48 min/km	SWL	90-95%
<b>Freitag</b>	Ruhetag			
<b>Samstag</b>	30 min spielerisches Laufen			
<b>Sonntag</b>	<b>10 km</b>	<b>38:00 min</b>	<b>3:48 min/km</b>	SWL 90-95%

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2006 by Laufszene, Duisburg