



**Home**

**Training: 10 Kilometer in 44:00 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 46:00 min**  
**50 bis 60 km / Woche**  
**in 4 Trainingseinheiten**

Sauerstofflauf	SL	65 % max.
Langsamer Dauerlauf	LD	HF
Mittlerer Dauerlauf	MD	70-75%
Schneller Dauerlauf	SD	max. HF
Tempo Dauerlauf	TD	75-80%
Schwellenlauf	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
Montag	Ruhetag				

- [Lauf-Tipp](#)
- [Lauf-ABC](#)
- [Trinken](#)
- Herzfrequenz**
- [Ratschläge 1](#)
- [Ratschläge 2](#)
- [Training](#)
- [Berechnung](#)
- Training**
- [Trainingstempo \(Berechnung\)](#)
- [Tempotabelle](#)
- Trainingpläne**
- [10 km](#)
- [Halbmarathon](#)
- [Marathon](#)
- [Conconi-Test](#)
- [Body-Index](#)

<b>Dienstag</b>	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	6 x 1 km Trabpause 3 min		4:25 min/km	SWL	90-95%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	10 km	47:30 min	4:45 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%

<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	1:15 Std	7:30 min/km	SL	<65%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in 23:00 min		4:36 min/km	MD	75-80%

<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>	3 x 3 km, Trabpause 5 min		14:15 min	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	12km	1:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	SL	<65%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 x 1 km, Trabpause 1 min	5:00 min/km	SD	80-85%	
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	10 km	47:30 min	4:45 min/km	TD	85-90%
<b>Sonntag</b>	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	SL	65%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 km	1:15 Std	7:30 min/km	SL	<65%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in 22:30 min	4:30 min/km	SWL	90-95%	

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	3 x 3km, Trabpause 5 min	14:15 min	TD	85-90%	
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	SL	<65%

<b>Sonntag</b>	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
----------------	-------	-------------	----------------	----	--------

### Woche 9 und 10

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 km	47:30 min	4:45 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	SL	65%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	7 x 1km, Trabpause 3 min		4:25 min/km	SWL	90-95%

### Woche 11

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	SD	80-85%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	10 km	1:15 Std	7:30 min/km	SL	<65%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	8 km	48:00 min	6:00 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	5 km Testlauf in 22:00 min		4:24 min/km	SWL	90-95%

### Woche 12

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				

<b>Donnerstag</b>	3 x 3 km, Trabpause 5 min	14:15 min		TD	85-90%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	SL	<65%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%

### Woche 13 und 14

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 km	46:40 min	4:40 min/km	TD	85-90%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	7 x 1 km, Trabpause 3 min		4:20 min/km	SWL	90-95%
<b>Sonntag</b>	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	MD	75-80%

### Woche 15

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 x 200 m in 46 sec. Trabpause 1:30 min		4:30 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	10 km	1:15 Std	7:30 min/km	SL	<65%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	SD	80-85%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%

### Woche 16

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	10 x 1 km, Trabpause 1 min		5:00 min/km	SD	80-85%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	Ruhetag				
<b>Sonntag</b>	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	SL	<65%

### Woche 17

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	7 x 1 km, Trabpause 3 min		4:25 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				
<b>Samstag</b>	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	SL	65%
<b>Sonntag</b>	6 km Testlauf in 22:00 min		4:24 min/km	SWL	90-95%

### Woche 18

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
<b>Montag</b>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	10 x 300m in 1:10 min, Trabpause 1min		3:53 min/km	SWL	90-95%
<b>Freitag</b>	Ruhetag				

<b>Samstag</b>	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
<b>Sonntag</b>	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%

<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>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	8 x 1 km, Trabpause 3 min		4:25 min/km	SWL	90-95%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	SL	65%
<b>Freitag</b>	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
<b>Samstag</b>	Ruhetag				
<b>Sonntag</b>	3 x 2 km in 8:50 min, Trabpause 5 min		4:25 min/km	SWL	90-95%

<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>	Ruhetag				
<b>Dienstag</b>	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
<b>Mittwoch</b>	Ruhetag				
<b>Donnerstag</b>	10 km	52:30 min	5:15 min/km	SD	80-85%
<b>Freitag</b>	8 km	48:00 min	6:00 min/km	SL	65%
<b>Samstag</b>	Ruhetag				
<b>Sonntag</b>	<b>10 km</b>	<b>44:00 min</b>	<b>4:24 min/km</b>	SWL	90-95%

[nach oben](#)

