



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 46:00 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 50:00 min
40 bis 50 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				

Dienstag	8 km	44:00 min	5:30 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	5 x 1 km Trabpause 3 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Sonntag	10km	55:00 min	5:30 min/km	MD	75-80%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	2 x 3 km, Trabpause 5 min		5:00 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	8 km	52:00 min	6:30 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	<65%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	5 x 1 km, Trabpause 3 min	4:35 min/km	SWL	90-95%	
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	5 km Testlauf in 23:20 min	4:42 min/km	SWL	90-95%	
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	3 x 3km, Trabpause 5 min	5:00 min/km	TD	85-90%	
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	LD	70-75%

Sonntag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	<65%
----------------	-------	-------------	----------------	----	------

Woche 9 und 10

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	6 x 1km, Trabpause 3 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	12 km	1:00 Std	5:00 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%

Woche 11

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	7 km	38:30 min	5:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 23:15 min		4:39 min/km	SWL	90-95%

Woche 12

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:18 Std	6:30 min/km	SL	65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	MD	75-80%

Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	<65%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:35 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	49:10 min	4:55 min/km	TD	85-90%
Sonntag	12 km	1:18 Std	6:30 min/km	SL	65%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:20 Std	8:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	MD	75-80%
Sonntag	5 km Testlauf in 23:00 min		4:36 min/km	SWL	90-95%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%

Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	5 x 300 m, Trabpause 2 min		1:13 min	SWL	90-95%
Sonntag	15 km	2:00 Std	8:00 min/km	SL	<65%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:35 min/km	SWL	90-95%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	49:10 min	4:55 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:05 Std	6:30 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	LD	70-75%

Woche 19

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 x 400m in 1:37 min, Trabpause 2 min	4:35 min/km	SWL	90-95%	
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	1:06 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	LD	70-75%
Sonntag	3 x 2 km in 9:12 min, Trabpause 4 min	4:36 min/km	SWL	90-95%	

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:28 Std	5:50 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	55:00 min	5:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	8 km	52:00 min	7:00 min/km	SL	65%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	10 km	46:00 min	4:36 min/km	SWL	90-95%

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2004 by Laufszenen, Duisburg