

10 km in 36 min

Voraussetzung:

10 km in 38:00 min

80 bis 90 km Woche in 6 Trainingseinheiten

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

Woche 1 und 2					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	18 km	1:23 Std	4:35 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	8 x 1km, Trabpause 3 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	12 km	53:00 min	4:25 min/km	SD	80-85%
Samstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Sonntag	11 km	42:10 min	3:50 min/km	SWL	90-95%
Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	1:00 Std Fahrtspiel				
Donnerstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
Samstag	12 km	1:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	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

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	3 x 3 km in 11:30min, Trabpause 5 min		4:50 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
Freitag	10 km	42:30 min	4:15 min/km	TD	85-90%
Samstag	22 km	1:43 Std	4:40 min/km	MD	75-80%
Sonntag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	8 x 1 km, Trabpause 3 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	15 km	1:15Std	5:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	15 km	1:06Std	4:25 min/km	SD	80-85%
Samstag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Sonntag	11 km	42:10 min	3:50 min/km	SWL	90-95%
Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	1:10 Std Fahrtspiel				
Donnerstag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	20 km	1:35 Std	4:35 min/km	SD	80-85%
Samstag	15 km	1:15Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	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
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	5 x 5 km in 11:30 min, Trabpause 5 min		4:50 min	MD	75-80%
Donnerstag	22 km	1:45 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	12 km	51:00 min	4:15 min/km	TD	85-90%
Samstag	18 km	1:23 Std	4:35 min/km	SD	80-85%
Sonntag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	1:32Std	4:35 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	8 x 1 km, Trabpause 3 min		3:35 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	12 km	53:00 min	4:25 min/km	SD	80-85%
Samstag	22 km	2:12 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Sonntag	12 km	46:00 min	3:50 min/km	SWL	90-95%
Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:00Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	1:20 Std Fahrtspiel				
Donnerstag	20 km	1:32Std	4:35 min/km	SD	80-85%
Freitag	15 km	1:06Std	4:25 min/km	SD	80-85%
Samstag	15 km	1:15Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	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

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

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	45:00 min	3:45 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Freitag	8 x 1 km, Trabpause 3 min		3:30 min/km	SWL	90-95%
Samstag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
Sonntag	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	SD	80-85%

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

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:15 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Dienstag	15 x 1 km. Trabpause 50 sec		4:00 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	20 km	1:32 Std	4:35 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	8 x 1 km. Trabpause 3min		3:30 min/km	SWL	90-95%
Freitag	3 x 3 km in 12:15 min, Trabpause 5 min		4:05 min/km	TD	85-90%
Samstag	25 km	1:59 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
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 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	12 km	1:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Dienstag	20 km	2:00 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Mittwoch	10 x 300m in 57 sec, Trabpause 50 sec		3:10 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	12 km	53:00 min	4:25 min/km	SD	80-85%
Samstag	8 x 1 km. Trabpause 3min		3:30 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	15 km	1:15 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	25 km	2:30 Std	6:00 min/km	SL	<65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	7 x 1 km. Trabpause 3min		3:30 min/km	SWL	90-95%
Donnerstag	20 km	1:35 Std	4:45 min/km	MD	75-80%
Freitag	12 km	1:00 Std	5:00 min/km	LD	70-75%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	5 km Testlauf in 17:30 min		3:30 min/km	SWL	90-95%

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

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	12 km	53:00 min	4:25 min/km	SD	80-85%
Dienstag	15 km	1:06 Std	4:25 min/km	SD	80-85%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 x 400m in 1:26 min, Trabpause 1 min		4:07 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	10 km	36:00 min	3:36 min/km	SWL	90-95%