

#myfast10k | Trainingsplan 10km für Fortgeschrittene

Tag	Dauer	Beschreibung
Mo		
Di	60'	50' DL (GA 1), 10' Dehnung
Mi		
Do	60'	10' EL, Lauf-ABC, 10x400m 5k pace, 200m Trab Pause, 10' AL
Fr		
Sa	50'	50' Zügiger DL (GA 1/2)
So	65'	40' GA 1 + 15' Kraft + 10' Dehnung

Tag	Dauer	Beschreibung
Mo	60'	Fahrtspiel (GA 1/2)
Di		
Mi	60'	50' GA 1 + 10' Dehnung
Do	83'	10' EL, Lauf-ABC, 6-8x1000m 10k pace, Pause 2'30', 10' AL
Fr		
Sa	75'	50' GA 1 + 15' Kraft + 10' Dehnung
So	85'	85' GA 1

Tag	Dauer	Beschreibung
Mo		
Di	50'	50' DL (GA 1), 10' Dehnung
Mi		
Do	60'	10' EL, Lauf-ABC, 3x400m 5k pace, 2x800m 10k pace, 3x400m 5k pace, 200m Trab Pause, 10' AL
Fr		
Sa	60'	60' Zügiger DL (GA 1/2)
So	65'	40' GA 1 + 15' Kraft + 10' Dehnung

Tag	Dauer	Beschreibung
Mo		
Di	90'	80' Zügiger DL (GA 1/2), 10' Dehnung
Mi		
Do	80'	10' EL, Lauf-ABC, 6-8x1000m 10k pace, Pause 2', 10' AL
Fr		
Sa	95'	85' GA 1, 10' Dehnung
So	75'	10' EL, 35' TDL GA 2, 10' AL + 10' Kraft + 10' Dehnung

Tag	Dauer	Beschreibung
Mo		
Di	60'	10' EL, Lauf-ABC, 10x400m 5k pace, 200m Trab Pause, 10' AL
Mi		Pause oder 30' regenerativ
Do	70'	10' EL, Lauf-ABC, 6x1000m 10k pace, Pause 2'30', 10' AL
Fr		
Sa	65'	40' GA 1 + 15' Kraft + 10' Dehnung
So	70'	70' GA 1

Tag	Dauer	Beschreibung
Mo		
Di	50'	50' DL (GA 1)
Mi		
Do	45'	45' Crescendo - Beginn 10' mit GA 1, dann 20' steigern & letzten 15' im 10k pace
Fr		
Sa	75'	75' GA 1 - ganz locker-
So	55'	10' EL, Lauf-ABC, 8x200m 10k pace, Pause 200m Trab, 10' AL

Tag	Dauer	Beschreibung
Mo		
Di	67'	10' EL, Lauf-ABC, 6x1000m 10k pace, Pause 2'00', 10' AL
Mi		Pause oder 30' regenerativ
Do	45'	45' Crescendo - Beginn 10' mit GA 1, dann 25' steigern & letzten 10' im 10k pace
Fr		
Sa	75'	50' GA 1 + 15' Kraft + 10' Dehnung
So	75'	75' GA 1

Tag	Dauer	Beschreibung
Mo		
Di	35'	35' DL (GA 1)
Mi	55'	10' EL, Lauf-ABC, 8x200m 10k pace, Pause 200m Trab, 10' AL
Do		
Fr	<45'	10 km Wettkampf - "You did it"
Sa		
So		

Hinweis:

I. Der Plan orientiert sich an einer Zielzeit unter 45 Minuten und richtet sich an erfahrene Läufer. Er erfordert einen gewissen Trainingsstand und eine aktuelle Bestzeit die nicht zu weit (>5') von der Zielzeit entfernt ist. Ein zu schnelles Steigern von Tempo und Umfängen birgt die Gefahr der Überlastung und Verletzungen.

II. wird der Plan für eine andere Zielzeit herangezogen, sind natürlich die hier zur Orientierung ausgewiesenen Intervall-Zeiten anzupassen (weniger/mehr Intervalle oder längere/kürzere Dauer der Einheit)

Legende:

x' = x Minuten; x'' = x Sekunden | EL = Einlaufen, AL = Auslaufen

DL = Dauerlauf wird im GA1 Bereich absolviert; GA 1 steht für ein locker, langsames Tempo bei 60 bis 75% der max Herzfrequenz

ZDL = Zügiger Dauerlauf wird im oberen GA1 und unteren GA2 Bereich absolviert, GA 2 liegt bei 75 bis 85% der max Herzfrequenz

TDL = ein Temodauerlauf der im Bereich GA2 absolviert wird und kann je nach Ziel vom Tempo her variieren

EB = Entwicklungsbereich für den Pulsbereich von 85 bis 95% der max Herzfrequenz, der für das kurze und intensive Intervalltraining abgerufen wird