



10K · 9-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER



SETZE DIR EIN ZIEL

SCHRITT 1

Verwende den [Training Pace \(Tempo\) Calculator von Hanson](#) zum Ausfüllen der folgenden Geschwindigkeiten. Sie bilden die Basis für deine wöchentlichen Workouts. Das hilft dir, jedes Training optimal zu gestalten, sodass du es weder zu leicht noch zu schwer angehst.

_____ : Deine Zielzeit

_____ : Dein Zieltempo (ZT)

_____ : Long Run

_____ : 5K Pace (Tempo) - für Workouts

FRISCHE DEIN LÄUFERVOKABULAR AUF

SCHRITT 2

SCHNELL: Bei diesem Tempo sollte es schwer sein, nebenher noch eine Unterhaltung zu führen, dennoch solltest du dieses Tempo 45-60 Minuten lang beibehalten können.

ERHOLUNGSGESCHWINDIGKEIT: Leichtes Joggen zwischen schweren, schnellen Intervallen; keine vorgeschriebene Geschwindigkeit, lauf einfach nur weiter.

AUFWÄRMEN/ABKÜHLEN: Leichtes Joggen und ein paar wenige kürzere, schnellere Intervalle, damit dein Körper bereit für ein Training ist, und leichtes Joggen nach dem Training.

REST DAY ODER CROSSTRAINING: Völlige Ruhe oder eine Aktivität, die nicht Laufen ist, zum Beispiel Krafttraining, Yoga, Radfahren usw.

ANMERKUNG: In diesen Trainingsplänen werden Minuten und Sekunden mit Anführungsstrichen notiert: Minuten werden durch ein Anführungszeichen und Sekunden durch zwei Anführungszeichen markiert (3' = 3 Min., 45" = 45 Sek.)

FANGE MIT DEM TRAINING AN

SCHRITT 3

HINWEIS: Alle Workouts an Dienstagen/Donnerstagen umfassen je 2,4 km zum Aufwärmen/Abkühlen



10K · 9-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 1	5 km mäßig	5 x 1' bergauf joggen zum Erholen	5 km mäßig oder 30' Crosstraining	6 km „hoch/runter“ abwechselnd: Hoch schnell, runter bei mäßiger Anstrengung	5 km oder 30' Crosstraining	Langer Lauf: 45'	Rest Day oder leichtes Crosstraining
WOCHE 2	5 km mäßig	<u>3 x 2' intensiv / 1' mäßig</u> <u>2 x 90/60/30" bergauf</u>	6 km mäßig oder 35' Crosstraining	<u>3 x 1,6-km schnell</u> <u>2' Erholung</u>	5 km mäßig	Langer Lauf: 55'	Ruhe oder leichtes Crosstraining
WOCHE 3	6 km mäßig	<u>3 x 2' schwierig/1' mäßig</u> <u>2 x 90/60/30" bergauf</u>	6 km mäßig oder 30' Crosstraining	6 km Tempo wird gesteigert, beginne mäßig und absolviere alle 1,6 km in unter 5"	5 km mäßig	Langer Lauf: 55'	Rest Day oder leichtes Crosstraining
WOCHE 4	6 km mäßig	<u>3 x 2' intensiv / 1' mäßig</u> <u>2 x 90/60/30" bergauf</u>	6 km mäßig oder 30' Crosstraining	6 km Tempo wird gesteigert, beginne mäßig und absolviere alle 1,6 km in unter 5"	5 km mäßig	Langer Lauf: 55'	Ruhe oder Crosstraining



10K · 9-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 5	8 km mäßig	8 x 600 m in Schrittgeschwindigkeit mit gleichmäßigen Ruhepausen	6 km mäßig oder 35' Crosstraining	3 x 3/2/1' bergauf mit steigender Schwierigkeitsstufe und kürzeren Intervallen	6 km mäßig	Langer Lauf: 60'	Ruhe oder leichtes Crosstraining
WOCHE 6	8 km mäßig	4 x 1K bei ZT - 5" mit 2' Pause <hr/> 4 x 400 m bei 5K-Geschwindigkeit mit 90" Pause	6 km mäßig oder 35' Crosstraining	2 x 3 km schnell mit 3' Pause zwischen <hr/> 3 x 150 m intensiv mit 4' Erholung	6 km mäßig	Langer Lauf: 60'	Ruhe oder leichtes Crosstraining
WOCHE 7	8 km mäßig	4 x 800 m bei 5K-Geschwindigkeit 1' Erholung nach 800, 4' Erholung nach 250	8 km mäßig oder 40' Crosstraining	8 km Tempo wird gesteigert, beginne mäßig und absolviere alle 2 km in unter 5"	6 km mäßig	Langer Lauf: 65'	Ruhe oder leichtes Crosstraining
WOCHE 8	8 km mäßig	50' Lauf nach Lust <hr/> 9 x 100 m schnell	8 km mäßig oder 40' Crosstraining	1600/1200/800/ 400/200 m Pause 3'/2'/2'/2' Geschwindigkeit: 10K/10K/5K/5K-3"/ intensiv	10 km mäßig	Langer Lauf: 90'	Ruhe oder leichtes Crosstraining



10K · 9-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 9	8 km mäßig	5 km Tempo mit 4' Erholung	6 km mäßig	6 x 400 m bei ZG mit 60" Pause	Ruhe oder 5 km mäßig	Durchatmen vor dem Wettkampf: 5 km / 3 x 150 m <hr/> bei ZG

HINWEISE