



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 3 Kilometer zum Aufwärmen/Abkühlen



10K · WOCHESTRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 1	6 km mäßig	5 x 1' Bergab joggen innerhalb 90" zum Erholen	6 km mäßig	8 km „hoch/runter“ abwechselnd: Hoch in schneller Geschwindigkeit, runter bei mäßiger Anstrengung	5 km mäßig	Langer Lauf: 90'	Rest Day oder leichtes Crosstraining
WOCHE 2	8 km mäßig	3 x 1' intensiv / 1' mäßig 5 x 1' bergauf 3 x 30" intensiv <hr/> 90" einfach	8 km mäßig	5 x 2 km <hr/> 60" Erholung	6 km mäßig	Langer Lauf: 90'	Rest Day oder leichtes Crosstraining
WOCHE 3	10 km mäßig	3 x 2' intensiv / 1' einfach <hr/> 2 x 90/60/30" bergauf <hr/> 3 x 1' intensiv / 1' einfach	10 km mäßig	11 km Tempo wird gesteigert, beginne mäßig und absolviere alle 1,6 km in unter 5"	Rest Day oder 5 km mäßig	Langer Lauf: 1 Stunde und 45 Minuten	Rest Day oder leichtes Crosstraining
WOCHE 4	6 km mäßig	3 x 3' intensiv / 90" einfach <hr/> 6 x 45" bergauf	6 km mäßig	13 km bei Aerobic Tempo +20" <hr/> 4 x 100 m intensiv mit 3' Erholung	Ruhe oder 5 km mäßig	Langer Lauf: 1 Stunde und 45 Minuten	Ruhe oder Crosstraining

10K · WOCHE TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 5	8 km mäßig	12 x 600 m bei Zieltempo mit gleichmäßiger Pause, während des Trainings schneller laufen	10 km mäßig	3 x 3/2/1' bergauf mit steigender Schwierigkeitsstufe und kürzeren Intervallen	6 km mäßig	Langer Lauf: 90'	Rest Day oder leichtes Crosstraining
WOCHE 6	11 km mäßig	6 x 1K bei 10K +5" Tempo mit 2' Pause 8 x 400 m bei 5K Tempo mit 90" Pause	10 km mäßig	2 x 3 km schnell mit 3' Pause zwischen 2 km schnell 3 x 150 m intensiv mit 4' Erholung	6 km mäßig	Langer Lauf: 1 Stunde und 45 Minuten	Ruhe oder leichtes Crosstraining
WOCHE 7	11 km mäßig	6 x 800 m bei 5K-Tempo, dann 250 m noch schneller, 1' Erholung nach 800, 4' Erholung nach 250	10 km mäßig	11 km Tempo wird gesteigert, beginne mäßig und absolviere alle 1,6 km in unter 5"	8 km mäßig	Langer Lauf: 1 Stunde und 45 Minuten	Ruhe oder leichtes Crosstraining
WOCHE 8	11 km mäßig	70' Lauf nach Lust 9 x 100 m schnell	11 km mäßig	2 x 3000/1600/1200/800/400/200 m Pause 4'/3'/2'/2'/2'/2' Beginne in Schrittgeschwindigkeit -15" und werde konstant schneller	10 km mäßig	Langer Lauf: 90'	Rest Day oder leichtes Crosstraining

