

10 KM unter 60 Minuten



Woche Mo Di Mi Do Fr Sa So

1	4 x 400 Intervalle (6:00 min/km) ☹☹☹ ☺☺	5 km Dauerlauf (6:30 – 6:45 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Krafttraining ☹☹☹ ☺☺	5 km Fahrtspiel ☹☹☹ ☺☺	Aktive Regeneration ☹☹☹ ☺☺	6 km Dauerlauf (6:30 – 6:45 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺
2	5 x 400 Intervalle (6:00 min/km) ☹☹☹ ☺☺	6 km locker (6:30 – 6:45 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Krafttraining ☹☹☹ ☺☺	6 km Fahrtspiel ☹☹☹ ☺☺	Aktive Regeneration ☹☹☹ ☺☺	7 km langsam (7:00 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺
3	6 x 400 Intervalle (6:00 min/km) ☹☹☹ ☺☺	6 km Dauerlauf (6:15 – 6:30 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Krafttraining ☹☹☹ ☺☺	6 km Fahrtspiel ☹☹☹ ☺☺	Aktive Regeneration ☹☹☹ ☺☺	8 km langsam (7:00 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺
4	8 x 400 Intervalle (6:00 min/km) ☹☹☹ ☺☺	6 km Dauerlauf (6:15 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Krafttraining ☹☹☹ ☺☺	5 km Steige- rungslauf (7:00 – 5:45 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Aktive Regeneration ☹☹☹ ☺☺	9 km langsam (7:00 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺
5	4 x 600 Intervalle (6:00 min/km) ☹☹☹ ☺☺	7 km Dauerlauf (6:15 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Krafttraining ☹☹☹ ☺☺	6 km Steige- rungslauf (7:00 – 5:30 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Aktive Regeneration ☹☹☹ ☺☺	10 km langsam (7:00 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺
6	6 x 600 Intervalle (5:45 min/km) ☹☹☹ ☺☺	7 km Dauerlauf (6:15 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Krafttraining ☹☹☹ ☺☺	7 km Tempolauf (6:00 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Aktive Regeneration ☹☹☹ ☺☺	11 km langsam (7:00 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺
7	4 x 800 Intervalle (5:45 min/km) ☹☹☹ ☺☺	7 km Dauerlauf (6:15 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Krafttraining ☹☹☹ ☺☺	8 km Tempolauf (6:00 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Aktive Regeneration ☹☹☹ ☺☺	10 km (6:30 – 6:45 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺
8	4 x 800 Intervalle (5:45 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Aktive Regeneration ☹☹☹ ☺☺	8 km Dauerlauf (6:15 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺	11 km langsam (7:00 min/km) ☹☹☹ ☺☺	5 x 150 m Bergan Intervalle ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺
9	3 x 1 km Intervalle (5:45 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Aktive Regeneration ☹☹☹ ☺☺	8 km Dauerlauf (6:15 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺	10 km (6:30 – 6:45 min/km) ☹☹☹ ☺☺	5 x 150 m Bergan Intervalle ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺
10	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺	5 km locker (6:30 – 6:45 min/km) ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺	3 km Dauerlauf (6:45 min/km) ☹☹☹ ☺☺	8 km Dauerlauf ☹☹☹ ☺☺	Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺
Zusätzliche Vorbereitungszeit für den Abschlusslauf	30' Dauerlauf ☹☹☹ ☺☺	60' Dauerlauf ☹☹☹ ☺☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺	30' Dauerlauf ☹☹☹ ☺☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺	LAUF10! Abschlusslauf	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gewicht (kg)										
Bauchumfang* (cm)										

* Bauchumfang wird beim Ausatmen in der Mitte zwischen Rippenbogen und Beckenschaufel an der Seite gemessen. Also nicht unbedingt am Bauchnabel.

Bitte ankreuzen

- Habe ich das Trainingsziel erreicht?
Wie habe ich mich während des Trainings gefühlt?
- Habe ich mich gesund und kalorienbewusst ernährt?

Weitere Infos unter abendschau.de/lauf10

Trainingsplan entwickelt von Prof. Dr. Martin Halle



18:00 Mo. – Fr.
abendschau.de/lauf10