

Trainingsplan

10 km Wettkampf

Zeitziel: 60 min

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Total
(1) 23.-29.07.	Ruhetag	10 min langsamer DL 20 min FS 10 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	50 min langsamer DL	Ruhetag	40 min ruhiger DL	~??km
(2) 30.07.-05.08.	Ruhetag	Ruhetag	10 min langsamer DL 20 min zügiger DL 10 min langsamer DL	Ruhetag	60 min langsamer DL	Ruhetag	40 min ruhiger DL, 3 SL	~??km
(3) 06.-12.08.	Ruhetag	10 min langsamer DL 25 min FS 10 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	60 min langsamer DL	Ruhetag	40 min ruhiger DL	~??km
(4) 13.-19.08.	Ruhetag	10 min langsamer DL 25 min FS 10 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	60 min langsamer DL	Ruhetag	45 min ruhiger DL	~??km
(5) 20.-26.08.	Ruhetag	Ruhetag	50 min ruhiger DL, 3 SL	Ruhetag	Ruhetag	70 min langsamer DL	30 min ruhiger DL	~??km
(6) 27.08.-02.09.	Ruhetag	10 min langsamer DL 25 min FS 10 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	60 min langsamer DL	Ruhetag	40 min ruhiger DL	~??km
(7) 03.-09.09.	Ruhetag	Ruhetag	10 min langsamer DL 30 min FS 10 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	60 min langsamer DL	30 min ruhiger DL, 3 SL	~??km
(8) 10.-16.09.	Ruhetag	Ruhetag	30 min ruhiger DL, 3 SL	Ruhetag	40 min langsamer DL	Ruhetag	5 oder 10 km Wettkampf oder 10 km Testlauf	~??km
(9) 17.-23.09.	Ruhetag	Ruhetag	40 min ruhiger DL	Ruhetag	40 min ruhiger DL	Ruhetag	10 min langsamer DL 25 min FS 10 min langsamer DL	~??km
(10) 24.-30.09.	Ruhetag	40 min ruhiger DL	Ruhetag	Ruhetag	10 min langsamer DL 25 min FS 10 min langsamer DL	Ruhetag	60 min langsamer DL 3 SL	~??km
(11) 01.-07.10.	Ruhetag	Ruhetag	10 min langsamer DL 20 min FS 10 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	50 min langsamer DL	Ruhetag	~??km
(12) 08.-14.10.	Ruhetag	10 min langsamer DL 3x 5 min schnell 5 min langsamer DL	Ruhetag	Ruhetag	15 min langsamer DL	Ruhetag	10 km Wettkampf	~??km

Legende:

DL	Dauerlauf	Zügiger DL	Puls etwa 80-85% der MHF
TP	Trabpause (Pause zwischen 2 Läufen)	FS	Fahrtenspiel (Wechselnde Tempi über unterschiedl. Entfernungen; Läufer bestimmte Tempo und Entfernung)
Langsamer DL	Puls unter 70-75% der MHF	RT	Renntempo (Tempo am Marathontag)
Ruhiger DL	Puls etwa 75% der MHF	SL	Steigerungslauf (80-100 meter Steigerung vom Trab zum Sprint)
Lockerer DL	Puls etwa 75-80% der MHF	TL	Tempodauerlauf (immer mit 10min Ein-/Auslaufen)

Faustformel für realistische Endzeiten

	5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon
5 km	1,000	2,099	4,667	9,798
10 km	0,476	1,000	2,223	4,667
Halbmarathon	0,214	0,450	1,000	2,099
Marathon	0,102	0,214	0,476	1,000

Trainingsplan

10 km Wettkampf

Zeitziel: 60 min

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(1) 23.-29.07.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(2) 30.07.-05.08.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(3) 06.-12.08.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				

Trainingsplan

10 km Wettkampf

Zeitziel: 60 min

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(4) 13.-19.08.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(5) 20.-26.08.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(6) 27.08.-02.09.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				

Trainingsplan

10 km Wettkampf

Zeitziel: 60 min

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(7) 03.-09.09.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(8) 10.-16.09.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(9) 17.-23.09.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				

Trainingsplan

10 km Wettkampf

Zeitziel: 60 min

Week	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(10) 24.-30.09.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Week	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(11) 01.-07.10.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~??km	0,00				
Gesamtdistanz:		0,00				
Week	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(12) 08.-14.10.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	10,00	6' / 60'			10 km Wettkampf
Woche	~??km	10,00				
Gesamtdistanz:		10,00				