

10-km-Lauf: Die letzten drei Monate

# 12-Wochen-Trainingsplan

Der folgende 12-Wochenplan richtet sich an Sportler, die bereits etwa 43 bis 45 Minuten auf 10 km laufen können und auf eine Zeit knapp unter 40 Minuten zielen.



## WOCHE 1

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14	Fahrtspiel 60 min: ziehen Sie in unregelmässigen Abständen das Tempo 10–60 sek an. Belastungsdauer 4–5 min. Belastungsspitzen Borg 15–17, sonst 8–12	Kurzer GA1-Lauf 30 min: Borg 13–14	10-km-Tempo-wechsel-Lauf GA1–2: jeweils im Wechsel 1 km locker GA1, Borg 6–12, 2 km GA1–2, Borg 15, 16

## WOCHE 2

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14	Fahrtspiel 60 min: jeweils 20–90 sek Tempo. Belastungsdauer 5–6 min. Belastungsspitzen Borg 15–17, sonst 8–13	Kurzer GA1-Lauf 30 min: Borg 13–14	12-km-Tempo-wechsel-Lauf GA1–2: jeweils m Wechsel 1 km GA 1, Borg 11–14, 400 m GA1–2, Borg 15, 16

## WOCHE 3

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14	Fahrtspiel 60 min: jeweils 30–90 sek Tempo am Berg und in der Ebene. Belastungsdauer etwa 5–7 min. Belastungsspitzen Borg 15–17, sonst 11–14.	Kurzer GA1-Lauf 30 min: Borg 13–14	10-km-Tempo-wechsel-Lauf GA2: jeweils im Wechsel 1 km GA1, Borg 11–14, 1 km GA2 Borg 17

## WOCHE 4 RUHEWOCHE

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 45 min: Borg 11–14	Kurzer GA1-Lauf 45 min: Borg 11–14		Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14

## WOCHE 5

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14	Bergintervalle 10 min: einlaufen, dann 5×2–3 min GA2 am Berg, Pause langsam zum Ausgangspunkt heruntertraben	Kurzer GA1-Lauf 30 min: Borg 13–15	Crescendo-Lauf 11 km: 1 km einlaufen, dann 3×3 km Tempo steigern, Borg 3km bei 14, 3 km bei 15, 3 km bei 16, dann 1 km auslaufen

## WOCHE 6

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14	Bergintervalle 10 min: einlaufen, dann 2×3×3 min, GA2 am Berg, Pause langsam zum Ausgangspunkt heruntertraben. Serienpause 10 min locker traben	Kurzer GA1-Lauf 30 min: Borg 13–14	5 km GA1–2-Lauf, 15 min: einlaufen, dann 5 km GA1–2, Borg 15–16, dann 10 min auslaufen

## WOCHE 7

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14	Bahnintervalle 15 min: einlaufen, dehnen, Lauf-ABC, dann 10×400 m, Pause 400 m traben. 15 min auslaufen, dehnen	Kurzer GA1-Lauf 45 min: Borg 13–15	3 km GA2-Lauf 3 km einlaufen, dann 3 km GA2 Borg 17, dann 2 km auslaufen

## WOCHE 8 RUHEWOCHE

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 45 min: Borg 11–14	Kurzer GA1-Lauf 45 min: Borg 11–14		Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14

## WOCHE 9

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14	Bahnintervalle 15 min: einlaufen, dehnen, Lauf-ABC, dann Pyramide 200 m, 400 m, 600 m, 800 m, 1000 m, 800 m, 600 m, 400 m, 200 m, Pause 400 m locker traben. 15 min auslaufen, dehnen	Kurzer GA1-Lauf 30 min: Borg 13–15	4 km GA2-Lauf: 3 km einlaufen, dann 4 km GA2, Borg 17, dann 2 km auslaufen

## WOCHE 10

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–14	Bahnintervalle 15 min: einlaufen, dehnen, Lauf-ABC, dann 4×200 m, Pause 200 m traben, 5×1000 m, 400 m traben. 15 min auslaufen, dehnen	Kurzer GA1-Lauf 30 min: Borg 11–13	5 km GA2-Lauf 3 km einlaufen, dann 5 km GA2, Borg 17, dann 2 km auslaufen

## WOCHE 11

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 60 min: Borg 11–13	Bahnintervalle 15 min: einlaufen, dehnen, Lauf-ABC, dann 1×1000 m, Pause 600 m Traben, 1×2000 m, 600 m Traben, 1×3000 m, 600 m Traben. 15 min auslaufen, dehnen	Kurzer GA1-Lauf 30 min: Borg 11–13	12-km-Tempo-wechsel-Lauf GA2: jeweils im Wechsel 1 km GA1, Borg12–14, 400 m GA2, Borg 16, 17

## WOCHE 12 WETTKAMPFWOCHE

Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Kurzer GA1-Lauf 45 min: Borg 6–12	Bahnintervalle 15 min: einlaufen, dehnen, Lauf-ABC, dann 10×200 m, Pause 600 m locker traben. 10 min auslaufen, dehnen	Kurzer GA1-Lauf 30 min: Borg 11–13 mit 5×100 m Temposteigerungen	<b>10 km Wettkampf Viel Erfolg!</b>