

Hobbyläufer

10km Laufen als Wettkampfziel

TRAININGSPLAN

WOCHE 1		TE 3	Std. 3	WOCHE 2		TE 3	Std. 4	WOCHE 3		TE 3	Std. 4	WOCHE 4		TE 4	Std. 5
Mo	-			Mo	-			Mo	-			Mo	15' Aufwärmen		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>
Di	DL I 40' - 50'		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	Di	DL I 50' - 60'		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	Di	DL I 50' - 60'		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	Di	-		
Mi	-			Mi	5 x 100m Steigerungslauf			Mi	5 x 80m Steigerungslauf			Mi	FS ext. 2 x 10'; 2 x 5'		
Do	DL I/m 40'/20'			Do	-			Do	-			Do	Pause 10'/5' traben		<i>Gymn.</i>
Fr	-			Do	DL I/m/I 20'/30'/10'		<i>Gymn.</i>	Do	DL I/m 50'/10'		<i>Gymn.</i>	Fr	-		
Sa	DL reg 30'		<i>Gymn., Koo.</i>	Fr	-			Fr	-			Fr	DL I 50' - 60'		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>
So	3 x 200m Steigerungslauf, 10' Auslaufen			Sa	DL II 70'		<i>Gymn.</i>	Sa	DL II 70'			Sa	5 x 100m Steigerungslauf		
				So	-			So	-			So	-		
													DL II 70'		<i>Gymn.</i>
WOCHE 5		TE 3	Std. 4	WOCHE 6		TE 4	Std. 5	WOCHE 7		TE 3	Std. 4,5	WOCHE 8		TE 4	Std. 4,5
Mo	-			Mo	DL I 50' - 60'		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	Mo	-			Mo	DL I 40'		
Di	DL I 50' - 60'		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	Di	4 x 150m Steigerungslauf			Di	DL I 50' - 60'		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	Di	-		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>
Mi	5 x 100m Steigerungslauf			Mi	-			Mi	5 x 100m Steigerungslauf			Mi	TL ext. 3 x 10' - 12' (10 km Solltempo)		
Do	-			Mi	DL I/m/s/I 30'/20'/10'/5'			Mi	-			Do	Pause 5' - 8' (traben)		
Do	DL I/m/I 20'/20'/20'		<i>Gymn.</i>	Do	-			Do	TL ext. 5 - 8 x 1km (10 km Solltempo!)			Do	-		
Fr	-			Do	-			Do	Pause 3' - 5' (traben)			Fr	DL I 30'		<i>Gymn., Koo.</i>
Fr	-			Fr	DL reg 30' - 40'		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	Fr	-			Fr	4 x 200m Steigerungslauf		
Sa	DL II 80'		<i>Gymn.</i>	Sa	-			Sa	DL II 80'		<i>Gymn.</i>	Sa	-		
So	-			Sa	-			So	-			So	EL/AL		
				So	DL II 80'								10 km DL s		
WOCHE 9		TE 4	Std. 5,5	WOCHE 10		TE 4	Std. 5,5	WOCHE 11		TE 3	Std. 5	WOCHE 12		TE 4	Std. 5
Mo	-			Mo	-			Mo	-			Mo	DL reg 40'		<i>Gymn., Koo.</i>
Di	DL reg 50'		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	Di	TL ext. 10 x 1km (10 km Solltempo!)			Di	DL reg 50'		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	Di	3 x 150m Steigerungslauf		
Mi	-			Di	Pause 3' - 5' (traben)			Di	5 x 100m Steigerungslauf			Di	-		
Do	DL I/m/I 20'/30'/20'			Mi	-			Mi	-			Mi	TL ext. 5x 1km (10 km Solltempo!)		
Fr	-			Do	DL I 70'		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	Do	TL ext. 2 x 15' (10 km Tempo)			Do	Pause3 (traben)		
Fr	-			Fr	-			Do	Pause: 10' (traben)			Do	-		
Sa	DL reg 50'		<i>Gymn., Kräftigung, Koo.</i>	Fr	-			Fr	-			Fr	DL I 30'		<i>Gymn., Koo.</i>
So	5 x 100m Steigerungslauf			Sa	DL I/m/s 20'/30'/10'		<i>Gymn., Koo.</i>	Sa	DL I/m/I 20'/30'/20'			Fr	3 x 100m Steigerungslauf		
	DL II 80'-90'			Sa	5 x 200m Steigerungslauf			So	-			Sa	-		
				So	DL II 80'-90'							So	Wettkampf 10 km		

Was die Abkürzungen bedeuten:

ABKÜRZUNG	BEDEUTUNG	HERZFREQUENZ
DL I	Dauerlauf leicht	65-75% der HF max
DL I/m	Dauerlauf leicht/mittel	
DL I/m/l	Dauerlauf leicht/mittel/leicht	
DL I/m/s	Dauerlauf leicht/mittel/schnell	
DL I/m/s/l	Dauerlauf leicht/mittel/schnell/leicht	
DL II	Dauerlauf Leicht lang	65-75% der HF max
DL m	Dauerlauf mittel	75- 80 (85%) der HF max
DL reg	Dauerlauf regenerativ	60-70% der HF max
DL s	Dauerlauf schnell	85-90% der HF max
FS ext	Fahrspiel extensiv	90% HF max
TL ext	Tempolauf extensiv	90-(95)% der HF max
Gymn	Gymnastik	
Koo	Koordination	