

Trainingsplan 10 Kilometer in 35:00 min

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: > 90% der F_{max}
Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 52 min GA 1 10 km 5:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Fahrtspiel 25 x 1 min GA 2 (4:30 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf 40 min GA 1 8 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 6 km GA 2 (= 26 min) 4:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 12 km 5:00 – 5:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 7:25 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen.

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 12 km 5:15 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Fahrtspiel 12 x 2 min GA 2 (4:30 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf50 min GA 1 10 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 34:40 min) 4:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 73 min GA 1 14 km 5:00 – 5:30 min/ km Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 5:50 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen.

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 60 min GA 1 12 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 10 x 3 min GA 2 (4:30 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 48 min GA 1 10 km 4:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 10 km GA 2 (= 43:20) 4:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 72 min GA 1 14 km 5:00 – 5:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 6:30 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 35:00 min

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 47 min GA 1 10 km 4:45 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Fahrtspiel 4 x 10 min GA 2 (4:15 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf 60 min GA 1 12 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 6 km GA 2 (= 25 min) 4:10 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Alternativ-training [Schwimmen/ Radfahren] 60 min GA 1</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 7:20 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen.

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 60 min GA 1 12 km 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 3/6/3/6/3/6/3 min GA 2 (4:00 min/km) 1/2/1/2/1/2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 47 min GA 1 10 km 4:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 33 min) 4:10 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 75 min GA 1 15 km 4:45 – 5:00 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 6:00 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen.

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 70 min GA 1 14 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Fahrtspiel 4/8/4/8/4 min GA 2 (4:00 min/km) 1/2/1/2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 57 min GA 1 12 km 4:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Profis 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 10 km GA 2 (= 41:40 min) 4:10 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 72 min GA 1 15 km 4:45 – 5:00 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Alternativ-training [Schwimmen/ Radfahren] 60 min GA 1</p>

Sie sind diese Woche 70 Kilometer gelaufen und haben 7:20 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 35:00 min

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 70 min GA 1 14 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 5/10/5/10/5 min GA 2 (4:00 min/km) 1/2/1/2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 57 min GA 1 12 km 4:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Profis 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 12 km GA 2 (= 50 min) 4:10 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 75 min GA 1 16 km 4:45 – 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 75 Kilometer gelaufen und haben 6:40 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen.

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 60 min GA 1 12 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Fahrtspiel 12 x 4 min GA 2 (3:45 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 47 min GA 1 10 km 4:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene + Profis 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene + Profis 30 min Rumpfstabi Profis 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 3 x 15 min GA 2 4:00 min/km 1 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 60 min GA 1</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:30 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen.

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 66 min GA 1 14 km 4:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Profis 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 10 x 5 min GA 2 (3:45 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 54 min GA 1 12 km 4:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Profis 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 10 x 1 km GA 2 3:50 min/km 1 min Trabpause Lighttrainer/ Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 90 min GA 1 18 km 4:45 – 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 70 Kilometer gelaufen und haben 7:05 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 35:00 min

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 54 min GA 1 12 km 4:30 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Fahrtspiel 8 x 6 min GA 2 (3:45 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 80 min GA 1 16 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene + Profis 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Profis 15 min</p>	<p>→ Koordination Profis 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 6 x 2 km GA 2 (= 7:40 min) 3:50 min/km 1 min Trabpause Lighttrainer/ Wettkampfschuh Streching 15</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 72 min GA 1 15 km 4:45 – 5:00 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 60 min GA 1</p>

Sie sind diese Woche 80 Kilometer gelaufen und haben 8:30 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen.

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 63 min GA 1 14 km 4:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 6 x 8 min GA 2 (3:45 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 80 min GA 1 16 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Profis 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 4 x 3 km GA 2 (= 11:30 min) 3:50 min/km 1 min Trabpause Lighttrainer/ Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 96 min GA 1 20 km 4:45 – 5:00 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Profis 15 min</p>

Sie sind diese Woche 85 Kilometer gelaufen und haben 7:30 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen.

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 47 min GA 1 10 km 4:45 – 5:00 min/ km Trainingsschuh</p>	<p>→ Fahrtspiel 10 x 5 min GA 2 (3:45 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 30 min GA 1 6 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene + Profis 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene + Profis 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Profis 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min Tempodauerlauf 6 km GA 2 (= 22:30 min) 3:45 min/km Lighttrainer/ Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 60 min GA 1</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:40 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 35:00 min

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 63 min GA 1 14 km 4:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Bahntraining 2 x (20 x 200 m) WSA (= 42 sek.) 1 min Trabpause 5 min Pause nach Serie Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 80 min GA 1 16 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 30 min) 3:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 94 min GA 1 20 km 4:45 – 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 75 Kilometer gelaufen und haben 7:00 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen.

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 72 min GA 1 16 km 4:30 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Bahntraining 2 x (14 x 300 m) WSA (= 1:03 min) 1:30 min Trabpause 5 min Pause nach Serie Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 90 min GA 1 18 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Profis 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger + Profis 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Profis 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 10 km GA 2 (= 37:30 min) 3:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 94 min GA 1 20 km 4:45 – 5:00 min/km Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 85 Kilometer gelaufen und haben 8:20 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen.

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 54 min GA 1 12 km 4:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Bahntraining 2 x (10 x 400 m) WSA (= 1:24 min) 1:30 min Trabpause 5 min Pause nach Serie Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 30 min GA 1 6 km 5:00 min/km</p>			<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 12 km GA 2 (= 45 min) 3:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 70 min GA 1 14 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Profis 15 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 5:45 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen.

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Koordination Fortgeschrittene + Profis 30 min</p> <p>→ Dauerlauf 40 min GA 1 8 km 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene + Profis 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Bahntraining 3 x 1000 m WSA (= 3:30 min) 1:30 min Trabpause Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene + Profis 30 min</p> <p>→ Dauerlauf 40 min GA 1 8 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Dauerlauf 28 min GA 1 6 km 4:45 – 5:00 min/ km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Wettkampf 10 km</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben einen 10km-Lauf in 35:00 absolviert. Herzlichen Glückwunsch.

Laufseminare in ganz Deutschland



Online!

➔ Termine, Infos und Anmeldungen unter www.natural-running.com
Bei Fragen rufen Sie uns einfach direkt an: +49 (0)511 53 35 80-80

Das sagen unsere Seminarteilnehmer:

„Ich habe noch nie so viel trainiert wie für diesen Wettkampf. Und das ohne Probleme mit Muskulatur, Sehnen oder Bändern. Ohne natural running wäre das mit Sicherheit nicht machbar gewesen.“

Rainer Gruhlke, Marathon 2:58 Std.

„Mit den natural-running-Trainingsplänen bin ich so locker gelaufen wie noch nie. Danke Matthias!“

Lars Sandmann, Marathon 3:48 Std.