

Trainingsplan 10 Kilometer in 55:00 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>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA 1 (1 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | | <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA 1 (2 min) im Wechsel Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | | | <p>→ Tempo-wechsel 10 min GA 1 (8:00 min/km); 10 min GA 2 (6:30 min/km); 10 min GA 1 (8:00 min/km) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 15 Kilometer gelaufen und haben 2:35 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen.

| Woche 2 | | | | | | |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-wechsel 40 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA 1 (3 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> | | <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 2 x 3 km GA 2 (= 20 min) 6:45 min/km 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | | <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | <p>→ Tempo-wechsel 15 min GA 1 (8:00 min/km); 15 min GA 2 (6:30 min/km); 15 min GA 1 (8:00 min/km) im Wechsel Trainingsschuh</p> |

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:00 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen.

| Woche 3 | | | | | | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Tempo-wechsel 60 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA 1 (5 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> | | <p>→ Tempo-dauerlauf 3 x 3 km GA 2 (= 20 min) 6:45 min/km 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | <p>→ Tempo-wechsel 20 min GA 1 (8:00 min/km); 20 min GA 2 (6:30 min/km); 20 min GA 1 (8:00 min/km) im Wechsel Trainingsschuh / Stabilschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 4:30 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 55:00 min

| Woche 4 | | | | | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min Dauerlauf 44 min GA 1 6 km 7:15 min/km Trainingsschuh</p> | | <p>→ Tempo-wechsel 15 min GA 1 (7:00 min/km); 15 min GA 2 (6:15 min/km); 15 min GA 1 (7:00 min/km) im Wechsel Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | | <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | <p>→ Dauerlauf 45 min GA 1 6 km 7:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 4:00 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen.

| Woche 5 | | | | | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Dauerlauf 44 min GA 1 6 km 7:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> | | <p>→ Tempo-wechsel 10 min GA 1 (7:00 min/km); 20 min GA 2 (6:15 min/km); 10 min GA 1 (7:00 min/km) im Wechsel Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | <p>→ Dauerlauf 75 min GA 1 10 km 6:45 – 7:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:10 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen.

| Woche 6 | | | | | | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 56 min GA 1 8 km 7:00 min/km Trainingsschuh</p> | | <p>→ Tempo-wechsel 15 min GA 1 (7:00 min/km); 25 min GA 2 (6:15 min/km); 15 min GA 1 (7:00 min/km) im Wechsel Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | | <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | <p>→ Dauerlauf 75 min GA 1 10 km 6:45 – 7:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 4:40 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 55:00 min

3/6

| Woche 7 | | | | | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Dauerlauf 56 min GA 1 8 km 7:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> | | <p>→ Tempo-wechsel 20 min GA 1 [7:00 min/km]; 30 min GA 2 (6:15 min/km); 20 min GA 1 [7:00 min/km] im Wechsel Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min ußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | <p>→ Dauerlauf 90 min GA 1 12 km 6:45 – 7:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 5:10 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen.

| Woche 8 | | | | | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 40 min GA 1 6 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p> | | <p>→ Fahrtspiel 2 x 12 min GA 2 (6:00 min/km) 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | | <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | <p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 60 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 10 Kilometer gelaufen und haben 4:00 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen.

| Woche 9 | | | | | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Dauerlauf 54 min GA 1 8 km 7:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> | | <p>→ Tempo-dauerlauf 5 x 2 km GA 2 (= 12 min) 6:00 min/km 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | <p>→ Dauerlauf 90 min GA 1 12 km 6:45 – 7:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 5:15 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 55:00 min

4/6

| Woche 10 | | | | | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 54 min GA 1 8 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p> | | <p>→ Tempo-dauerlauf 3 x 3 km GA 2 (= 18 min) 6:00 min/km 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p> | | <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p> | <p>→ Dauerlauf 90 min GA 1 12 km 6:15 – 7:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 5:15 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen.

| Woche 11 | | | | | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Dauerlauf 67 min GA 1 10 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> | | <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 48 min) 6:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p> | | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p> | <p>→ Dauerlauf 90 min GA 1 12 km 6:45 – 7:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 5:00 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen.

| Woche 12 | | | | | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 67 min GA 1 10 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p> | | <p>→ Tempo-dauerlauf 6 x 1 km GA 2 (= 5:45 min) 5:45 min/km 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p> | | <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p> | <p>→ Alternativ-training [Schwimmen/ Radfahren] 60 min</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 4:25 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 55:00 min

5/6

| Woche 13 | | | | | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 50 min GA 1 8 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p> | | <p>→ Fahrtspiel 12 x 4 min GA 2 (5:45 min/km) 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p> | | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p> | <p>→ Dauerlauf 80 min GA 1 12 km 6:45 – 7:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 4:40 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen.

| Woche 14 | | | | | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 67 min GA 1 10 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p> | | <p>→ Fahrtspiel 10 x 5 min GA 2 (5:45 min/km) 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p> | | <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p> | <p>→ Dauerlauf 80 min GA 1 12 km 6:45 – 7:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 5:00 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen.

| Woche 15 | | | | | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| | <p>→ Dauerlauf 67 min GA 1 10 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> | | <p>→ Fahrtspiel 8 x 6 min GA 2 (5:45 min) 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p> | | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p> | <p>→ Dauerlauf 70 min GA 1 10 km 7:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> |

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 4:50 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen.

| Woche 16 | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 40 min GA 1 6 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | | <p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Fahrtspiel 3 x 6 min WSA (5:30 min/ km) 1:30 min Trabpause Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | | | <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 45 min GA 1 6 km 6:15 – 7:00 min/ km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p> | <p>→ Wettkampf 10 km</p> |

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben einen 10km-Lauf in 55:00 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.