

Trainingsplan von 5 auf 10 km

GA1: 65–80 % der HF_{max} GA2: 80–90 % der HF_{max} WSA: >90 % der HF_{max} Dauer: 12 Wochen

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min Dauerlauf 30 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh Stretching 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 20 min GA1 70–80 % HF _{max} Trainingsschuh		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer Lauf-Krafttraining Einsteiger, 15 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min Stretching 15 min	Dauerlauf 30 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh Schwimmen oder Radfahren 30 min GA1

Sie haben diese Woche 3:35 h trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min Dauerlauf 40 min GA1 Trainingsschuh Stretching 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 30 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Tempowechsel 50 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (4 min) im Wechsel Trainingsschuh Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 3:45 h trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min Dauerlauf 40 min GA1 Trainingsschuh Stretching 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 30 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh		Lauf-Abc Einsteiger 20 min Fußtrainer Lauf-Krafttraining Einsteiger 20 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf 50 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 3:55 h trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min Dauerlauf 20 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh Stretching 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min Rumpfstabi Einsteiger 20 min		Lauf-Abc Einsteiger, 30 min Fußtrainer Stretching 15 min		Dauerlauf 20 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1

Sie haben diese Woche 3:15 h trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan von 5 auf 10 km

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min Tempowechsel 60 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (5 min) im Wechsel Trainingssschuh Stretching 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 30 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh		Lauf-Abc Einsteiger 20 min Fußtrainer Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf 45 min GA 1 60-75 % HFmax Trainingssschuh Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 4:05 h trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min Tempowechsel 60 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (5 min) im Wechsel Trainingssschuh Stretching 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf 60 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 4:25 h trainiert. Noch 41 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min Dauerlauf 30 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh Stretching 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh		Lauf-Abc Einsteiger 20 min Fußtrainer Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min Stretching 15 min	Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1

Sie haben diese Woche 4:35 h trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min Dauerlauf 30 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh Stretching 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 20 min Fußtrainer Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Krafttraining Einsteiger 20 min Stretching 15 min	Dauerlauf 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingssschuh Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1

Sie haben diese Woche 3:35 h trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan von 5 auf 10 km

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 20 min Fußtrainer	Dauerlauf 60 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh
	Dauerlauf 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 4:20 h trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh
	Dauerlauf 45 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger 20 min	
	Stretching 15 min				Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 4:35 h trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh
	Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Progressiver Dauerlauf 40 min GA1 / 2 65-85 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 4:25 h trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf 20 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		10 km Wettkampf
	Dauerlauf 20 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Stretching 15 min			
	Stretching 15 min					

Viel Erfolg bei Ihrem Wettkampf!