

## Training

### Der 10 km–Trainingsplan für die letzten drei Wochen vor dem Wettkampf



Dieser Plan ist für die letzten drei Wochen vor einem 10–km Wettkampf gedacht. Nach dem Wettkampf sind noch drei Tage Regeneration eingeplant, danach kann wieder normal weitertrainiert werden.

Der Plan setzt eine ausreichende Ausdauergrundlage voraus und die aktuelle Bestzeit sollte nicht zu weit von der angestrebten Zielzeit liegen. Für Zielzeiten, die zwischen den Zeiten der einzelnen Pläne liegen, braucht man nur die Geschwindigkeiten der Tempoeinheiten entsprechend umzurechnen.

Die Tempoläufe sollten auf der Bahn oder auf einem vermessenen Rundkurs absolviert werden.

Die Dauerläufe sollten etwa 1 min/km langsamer gelaufen werden als das aktuelle 10 km–Renntempo, an Tagen nach Tempotrainingseinheiten auch noch langsamer. **Wichtig:** Die Dauerläufe dienen der Regeneration und der Vorbereitung der schnelleren Läufe. Werden die Dauerläufe zu schnell gelaufen, kann dies den Trainingsfortschritt bremsen.

Es ist wichtig, alle Wiederholungen der 5 x 2 km Läufe zu laufen, auch wenn man es nicht schafft, die Tempovorgaben einzuhalten.

Der 5 km Tempodauerlauf sollte nicht mehr als 30 sec schneller als angegeben gelaufen werden. Schnellere Läufe sollten als Wettkampf am Ende der drei Wochen gelaufen werden. Für Wettkämpfe über 10 km sollte der lange Lauf in der ersten Woche mindestens 2 h dauern.

Vor den Tempoeinheiten sollte ein ausreichendes Aufwärmprogramm absolviert werden.

	unter 33 Minuten	unter 35 Minuten	unter 40 Minuten
<b>Mo</b>	Dauerlauf 1h oder 15 Km	Dauerlauf 1h oder 15 Km	Dauerlauf 1h
<b>Di</b>	60 min lockerer Lauf	45 min lockerer Lauf	Ruhetag
<b>Mi</b>	75 bis 90 min Dauerlauf	75 bis 90 min Dauerlauf	60 bis 70 min Dauerlauf
<b>Do</b>	30 min lockerer Dauerlauf	30 min lockerer Dauerlauf	30 min lockerer Dauerlauf
<b>Fr</b>	5 x 2 km in 6:36 min mit 90 s Pause (3:18 min/km)	5 x 2 km in 6:50 min mit 90 s Pause (3:25 min/km)	5 x 2 km in 7:50 min mit 90 s Pause (3:55 min/km)
<b>Sa</b>	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
<b>So</b>	Langer Lauf 1:30 h bis 2 h	Langer Lauf 1:30 h bis 2 h	Langer Lauf 1:30 h
<b>Mo</b>	30 min lockerer Dauerlauf	30 min lockerer Dauerlauf	30 min lockerer Dauerlauf
<b>Di</b>	10 km Dauerlauf	10 km Dauerlauf	10 km Dauerlauf
<b>Mi</b>	6 x 1 km in 3:08 min bis 3:10 min mit 60 sec Pause	6 x 1 km in 3:15 min bis 3:20 min mit 60 sec Pause	6 x 1 km in 3:45 min bis 3:50 min mit 60 sec Pause
<b>Do</b>	45 min lockerer Lauf	40 min lockerer Lauf	30 min lockerer Lauf
<b>Fr</b>	Dauerlauf 1h oder 15 Km	Dauerlauf 1h oder 15 Km	Dauerlauf 1h
<b>Sa</b>	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
<b>So</b>	5 km Tempolauflauf – Ziel 16:30 / 5 km	5 km Tempolauflauf – Ziel 17:30 / 5 km	5 km Tempolauflauf – Ziel 20:00 / 5 km
<b>Mo</b>	Dauerlauf 1h oder 15 Km	Dauerlauf 1h oder 15 Km	Dauerlauf 1h
<b>Di</b>	30 min lockerer Dauerlauf	30 min lockerer Dauerlauf	30 min lockerer Dauerlauf
<b>Mi</b>	10 x 400 m in 72 bis 74 sec – nicht schneller mit 60 sec Pause	10 x 400 m in 76 bis 78 sec – nicht schneller mit 60 sec Pause	10 x 400 m in 86 bis 88 sec – nicht schneller mit 60 sec Pause
<b>Do</b>	12 km Dauerlauf	10 km Dauerlauf	40 min Dauerlauf
<b>Fr</b>	30 min Einlaufen, 6 x 1 min im Renntempo mit 1 min Trabpause	30 min Einlaufen, 5 x 1 min im Renntempo mit 1 min Trabpause	30 min Einlaufen, 4 x 1 min im Renntempo mit 1 min Trabpause
<b>Sa</b>	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
<b>So</b>	Wettkampf 10 km	Wettkampf 10 km	Wettkampf 10 km
<b>Mo</b>	Lockerer Auslaufen 30 min – 1 h	Lockerer Auslaufen 30 min – 1 h	Lockerer Auslaufen 30 min – 1 h
<b>Di</b>	30 min lockerer Dauerlauf	30 min lockerer Dauerlauf	Ruhetag
<b>Mi</b>	30 min – 1 h lockerer Dauerlauf	30 min – 1 h lockerer Dauerlauf	30 min – 1 h lockerer Dauerlauf