



## - Tipps für Ihr Lauftraining

### 10 km (6 Wochen)

Trainingseinheiten/Woche bei bestimmten Zielzeiten:

| Zielzeit auf 10 km | Trainingseinheiten/Woche |
|--------------------|--------------------------|
| Unter 60 min.      | 4                        |
| Unter 40 min.      | 5                        |
| Unter 35 min.      | 6                        |

| 1. Woche   |          |      |
|------------|----------|------|
| <b>Di.</b> | 60 min.  | GAT2 |
| <b>Do.</b> | 35 min.  | GAT3 |
| <b>Sa.</b> | 60 min.  | GAT2 |
| <b>So.</b> | 105 min. | GAT1 |

| 2. Woche   |          |      |
|------------|----------|------|
| <b>Di.</b> | 5 x 400m |      |
| <b>Do.</b> | 35 min.  | GAT3 |
| <b>Sa.</b> | 60 min.  | GAT2 |
| <b>So.</b> | 120 min. | GAT1 |

| 3. Woche   |           |      |
|------------|-----------|------|
| <b>Di.</b> | 3 x 1000m |      |
| <b>Do.</b> | 35 min.   | GAT3 |
| <b>Sa.</b> | 60 min.   | GAT2 |
| <b>So.</b> | 120 min.  | GAT1 |

| 4. Woche   |           |      |
|------------|-----------|------|
| <b>Di.</b> | 4 x 1000m |      |
| <b>Do.</b> | 35 min.   | GAT3 |
| <b>Sa.</b> | 60 min.   | GAT2 |
| <b>So.</b> | 120 min.  | GAT1 |

| 5. Woche   |           |      |
|------------|-----------|------|
| <b>Di.</b> | 5 x 1000m |      |
| <b>Do.</b> | 35 min.   | GAT3 |
| <b>Sa.</b> | 60 min.   | GAT2 |
| <b>So.</b> | 105 min.  | GAT1 |

| 6. Woche   |           |      |
|------------|-----------|------|
| <b>Di.</b> | 8 x 400m  |      |
| <b>Do.</b> | 45 min.   | GAT2 |
| <b>Fr.</b> | 30 min.   | GAT1 |
| <b>So.</b> | Wettkampf |      |



*hessingpark*  
TRAINING

## - Tipps für Ihr Lauftraining

### Bemerkungen:

- Plan für Zielzeiten zwischen 40 und 60 min. auf 10 km
- GAT3-Training immer mit ein- und auslaufen (mind. 10 min.)
- Zielzeiten für 400m-Intervalle:
  - Unter 60 min.: 2:20 min.
  - Unter 55 min.: 2:05 min.
  - Unter 50 min.: 1:55 min.
  - Unter 45 min.: 1:40 min.
- Zielzeiten für 1000m-Intervalle:
  - Unter 60 min.: 5:55 min.
  - Unter 55 min.: 5:20 min.
  - Unter 50 min.: 4:50 min.
  - Unter 45 min.: 4:20 min.
- Pausenzeiten:
  - Traben über  $\frac{3}{4}$  bis gleiche Zeitspanne der Belastungsintervalle oder 200 bzw. 400m