



6. Internationaler  
**STADTLAUF  
SAARBURG**

# Ziel: 10 km in 12 Wochen

## WOCHE 1

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag
3 x 10 min laufen mit 1:30 min Gehpause		20 min langsam laufen			3 x 10 min laufen mit 1:30 min Gehpause	

## WOCHE 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag
2 x 15 min laufen mit 1:30 min Gehpause		25 min langsam laufen			2 x 15 min laufen mit 1:30 min Gehpause	

## WOCHE 3

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag
3 x 12 min laufen mit 1:30 min Gehpause		30 min langsam laufen			3 x 12 min laufen mit 1:30 min Gehpause	

## WOCHE 4

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
20 min langsam laufen		40 min langsam laufen			20 min langsam laufen	

## WOCHE 5

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
25 min langsam laufen		45 min langsam laufen			20 min langsam laufen	

## WOCHE 6

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
25 min langsam laufen	25 min langsam laufen		45 min langsam laufen		25 min langsam laufen	

## WOCHE 7

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
25 min langsam laufen	25 min langsam laufen		50 min langsam laufen		25 min langsam laufen	

## WOCHE 8

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
30 min langsam laufen	30 min langsam laufen		60 min langsam laufen		30 min langsam laufen	

### WOCHE 9

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
30 min langsam laufen	30 min laufen, Tempowechsel nach Gefühl		60 min langsam laufen		30 min langsam laufen	

### WOCHE 10

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
30 min langsam laufen	30 min laufen, Tempowechsel nach Gefühl		60 min langsam laufen		30 min langsam laufen	

### WOCHE 11

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag
30 min langsam laufen	30 min laufen, Tempowechsel nach Gefühl		45 min langsam laufen		30 min langsam laufen	

### WOCHE 12 WETTBEWERBSWOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	<b>Raceday!</b>	Ruhetag	Ruhetag
20 min langsam laufen		20 min langsam laufen		10 km <b>Dauerlauf</b>		