



Ziel: 10 km in 12 Wochen

WOCHE 1

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Laufen-Gehen	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Ruhetag	Laufen-Gehen	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
Laufen-Gehen	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Ruhetag	Laufen-Gehen	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
Laufen-Gehen	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Ruhetag	Laufen-Gehen	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
Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag
20 min langsam laufen		40 min langsam laufen			20 min langsam laufen	

WOCHE 5

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag
25 min langsam laufen		45 min langsam laufen			20 min langsam laufen	

WOCHE 6

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Dauerlauf	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	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
Dauerlauf	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	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
----	----	----	----	----	----	----

Dauerlauf	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	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
Dauerlauf	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	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
Dauerlauf	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	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
Dauerlauf	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	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
Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Raceday!	Ruhetag	Ruhetag
20 min langsam laufen		20 min langsam laufen		10 km Dauerlauf		