



Ziel: 10 km unter 50:00 in 12 Wochen

WOCHE 1

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhetag	Intervallläufe	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf
		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 7 x 5 min schnell mit 3 min Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min		60 min langsam laufen		50 min laufen

WOCHE 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Dauerlauf	Ruhetag	Intervallläufe	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf
40 min laufen		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 4 x 10 min schnell mit 5 min Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min		50 min laufen		80 min langsam laufen

WOCHE 3

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhetag	Intervallläufe	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf	Dauerlauf
		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 8 min, 6 min, 4 min, 2 min schnell mit 4 min, 3 min, 2 min Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min			70 min langsam laufen	50 min laufen

WOCHE 4

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Dauerlauf	Ruhetag	Intervallläufe	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf
40 min locker laufen		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 7 x 5 min schnell mit 3 min Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min		50 min laufen		80 min langsam laufen

WOCHE 5

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf	Dauerlauf
		40 min laufen			70 min langsam laufen	50 min laufen

WOCHE 6

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhetag	Intervallläufe	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf	Dauerlauf
		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 8 min, 6 min, 4 min, 2 min schnell mit 4 min, 3 min, 2 min Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min			80 min langsam laufen	35 min laufen

WOCHE 7

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Dauerlauf	Ruhetag	Intervallläufe	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf
40 min locker laufen		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 10 x 90 sek schnell mit 90 sek Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min		70 min langsam laufen		40 min laufen, anschließend 5 Steigerungen

WOCHE 8

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Testlauf
		50 min laufen		35 min laufen, anschließend 5 Steigerungen		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Testlauf</i> über Wettkampfdistanz <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min

WOCHE 9

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Intervallläufe
		50 min laufen		50 min laufen		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 7 x 5 min schnell mit 3 min Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min

WOCHE 10

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Intervallläufe	Ruhetag	Dauerlauf
	50 min laufen		40 min laufen	<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 10 x 90 sek schnell mit 2 min Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min		80 min langsam laufen, anschließend 5 Steigerungen

WOCHE 11

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhetag	Intervallläufe	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf	Dauerlauf
		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> Tempoläufe 8 x 4 min schnell mit 2 min Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min			40 min langsam laufen	40 min langsam laufen, anschließend 5 Steigerungs- läufe über 80- 100 m

WOCHE 12 WETTBEWERBSWOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Dauerlauf	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Raceday!	Ruhetag	Ruhetag

20 min langsam laufen				10 km Dauerlauf		
--------------------------	--	--	--	--------------------	--	--