

12 Wochen Trainingsplan für 10 km Einsteiger

17. Juni 2018 | Bayreuth

Mainauenlauf 2018
DER LAUF FÜR DIE SINNE



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 13 26.03. bis 01.04.	START 10 km TRAINING VIEL SPASS!	45' ruhiger DL (75-80% HFmax), danach 3x100m Steigerung	Frei	15' EL, 4x3' schnell (90-95% HFmax) mit 2' TP, 15' AL	Frei	50' langsamer DL (70-75% HFmax), danach Stabilitätstraining	Frei
KW 14 02.04. bis 08.04.	Frei	15' EL, 15' zügiger DL (85-88% HFmax), 15' AL	Frei	40' ruhiger DL mit Steigerungslauf über 30 Sekunden nach jedem Kilometer	Frei	60' langsamer DL, danach 5x100m Steigerungslauf und Stabilitätstraining	Frei
KW 15 09.04. bis 15.04.	Frei	15' EL, 20' zügiger DL, 15' AL	Frei	50' ruhiger DL mit Steigerungslauf über 30 Sekunden alle 10 Minuten	Frei	65' langsamer DL, danach 5x100m Steigerungslauf und Stabilitätstraining	Frei
KW 16 16.04. bis 22.04. RUHE-WOCHE	Frei	Schwimmen oder anderweitiges ruhiges Alternativtraining	Frei	30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining	Frei	40' langsamer Dauerlauf, danach 3x100m Steigerungslauf	Frei
KW 17 23.04. bis 29.04.	Frei	15' EL, 5x4 min schnell mit 2' TP, 15' AL	Frei	40' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining	Frei	70' langsamer DL, danach 3x100m Steigerungslauf	Frei
KW 18 30.04. bis 06.05.	Frei	15' EL, 25' zügiger DL, 15' AL	Frei	45' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining	Frei	70' langsamer DL, danach 3x100m Steigerungslauf	Frei
KW 19 07.05. bis 13.05.	Frei	15' EL 5x5 min schnell mit 2' Trabpause, 15' AL	Frei	50' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining	Frei	60' langsamer Dauerlauf, danach 3x100m Steigerungslauf	Frei
KW 20 14.05. bis 20.05.	Frei	Schwimmen oder anderweitiges ruhiges Alternativtraining	Frei	30' langsamer DL, danach Stabilitätstraining	Frei	40' langsamer Dauerlauf, danach 3x100m Steigerungslauf	Frei
KW 21 21.05. bis 27.05.	Frei	15' EL, 4x3 min schnell mit 1' TP, 15' Auslaufen	Frei	40' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining	Frei	Test-Lauf: Auf einer vermessenen Strecke oder mit GPS-Uhr 8 km flott im angestrebten 10 km Tempo. Vorher 10' EL, danach 10' AL	Frei
KW 22 28.05. bis 03.06.	Frei	30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining	Frei	15' EL, 5x5 min schnell mit 2' Trabpause, 15' AL	Frei	70' langsamer DL, danach 3x100m Steigerungslauf	Frei
KW 23 04.06. bis 10.06.	Frei	10' EL, 30' zügiger DL, 15' AL	Frei	30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining	Frei	15' EL, 3x3 min schnell mit 2 min TP, 10' AL	Frei
KW 24 11.06. bis 17.06.	20' lockerer Dauerlauf	Frei	Schwimmen oder anderweitiges ruhiges Alternativtraining	15' EL, 2x3' schnell mit 2' TP, 10' AL	Frei	15' lockerer DL, dann 3x100m Steigerung	<small>17. Juni 2018 Bayreuth</small> Mainauenlauf 2018 DER LAUF FÜR DIE SINNE Viel Spaß und Erfolg!
KW 25 18.06. bis 24.06.	Frei	Frei	Frei	Ggf. locker schwimmen oder 30' Traben	Frei	Frei	Frei

' Minute
" Sekunde
EL Einlaufen
AL Auslaufen
DL Dauerlauf
TP Trabpause: langsames Tempo, bei dem ihr Euch erholen könnt
GP Gehpause

Steigerungslauf Lauft langsam los und steigert Euer Lauftempo innerhalb von 100 Metern auf fast maximal. Danach langsam zum Startpunkt zurückgehen und wiederholen

Stabilitätstraining Kräftigungsübungen für die Beine, Füße, Rumpf, Rücken, die selbstständig am besten abwechslungsreich für ca. 30 Minuten durchgeführt werden sollten. Kleine Hilfsmittel wie Minibands, Pezziball, kleine Gewichte, Wackelbrett o.ä. sind sinnvoll

developped by:

Ingalena Heuck
move to improve



Persönliche Trainingsberatung - Ingalena Heuck
www.ingalena-heuck.de