

Trainingsplan für einen 10 km Wettkampf in unter 40 Minuten

1. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	9
Mittwoch	Dauerlauf	GA 1	12
Donnerstag			
Freitag	Dauerlauf	GA 2	8
Samstag	Dauerlauf	Reg.	11
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	22

2. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Intensive Intervalle: 3 x 1km in 3:51 Min. (3 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	10
Mittwoch	Dauerlauf	GA 1	12
Donnerstag			
Freitag	Dauerlauf	GA 2	8
Samstag	Dauerlauf	Reg.	11
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	22

3. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	11
Mittwoch	Dauerlauf	GA 1	12
Donnerstag			
Freitag	Dauerlauf	GA 2	8
Samstag	Dauerlauf	Reg.	11
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	22

4. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Intensive Intervalle: 4 x 1km in 3:51 Min. (3 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	11
Mittwoch	Dauerlauf	GA 1	12
Donnerstag			
Freitag	Dauerlauf	GA 2	8
Samstag	Dauerlauf	Reg.	11
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	22

Trainingsplan für einen 10 km Wettkampf in unter 40 Minuten

5. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	12
Mittwoch	Dauerlauf	GA 1	12
Donnerstag			
Freitag	Dauerlauf	GA 2	10
Samstag	Dauerlauf	Reg.	11
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	22

6. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch	Dauerlauf	Reg.	11
Donnerstag	Dauerlauf	GA 1	8
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	5
Sonntag	Wettkampf über 10 km	GA 2/ Schwelle	10