

Trainingsplan für einen 10 km Wettkampf in unter 50 Minuten

1. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	10
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	6
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	10
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	16

2. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	9
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	6
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	10
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	18

3. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Intensive Intervalle: 3 x 1km in 4:51 Min. (4 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	10
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	6
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	10
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	18

4. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Intensive Intervalle: 4 x 1km in 4:51 Min. (4 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	11
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	6
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	10
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	18

Trainingsplan für einen 10 km Wettkampf in unter 50 Minuten

5. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Intensive Intervalle: 5 x 1km in 5:51 Min. (4 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	12
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	6
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	10
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	16

6. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	PerPot Stufentest		6
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	Reg.	7
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	Reg.	3
Sonntag	Wettkampf über 10 km	GA 2/ Schwelle	10