

## Trainingsplan für einen 10 km Wettkampf in unter 60 Minuten

1. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	9
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	5
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	7
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	12

2. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	9
Mittwoch			
Donnerstag	Fahrtspiel, je 5 Minuten in anderem Pulsbereich	Alle Pulsbereiche	9
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	7
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	14

3. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	9
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf	GA 2	6
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	7
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	14

4. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	9
Mittwoch			
Dienstag	Intensive Intervalle: 3 x 1km in 5:55 Min. (4 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	10
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	7
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	12

## Trainingsplan für einen 10 km Wettkampf in unter 60 Minuten

5. Woche			
Tag	Art des Trainings	Pulsbereich	km
Montag			
Dienstag	Dauerlauf	GA 1	9
Mittwoch			
Dienstag	Intensive Intervalle: 4 x 1km in 5:55 Min. (4 Min. Pause) + Ein- und Auslaufen	Schwelle / Max.	11
Freitag			
Samstag	Dauerlauf	GA 1	7
Sonntag	Dauerlauf	GA 1	10

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