

Ziel: 10-km-Wettkampf, Zeitziel: 50-60 min

Woche	Tag	Übung	
1	Mi	5 x 5 min Fahrtspiel (Pause 2:30 min), mit Ein- u. Auslaufen (wechselndes Tempo nach Gefühl)	
	Sa	50-60 min. langsamer DL (Puls 70-75 % der maximalen HF)	
	So	45 min. ruhiger DL (Puls 75-80 % der maximalen HF)	Wochenumfang: 30 km
2	Mi	25 min Tempodauerlauf, mit Ein- u. Auslaufen	
	Sa	50-60 min. langsamer DL	
	So	45 min. ruhiger DL	Wochenumfang: 30 km
3	Mi	8-6-4-2 min Fahrtspiel (Pause 4-3-2-1 min), mit Ein- u. Auslaufen	
	Sa	50-60 min. langsamer DL	
	So	45 min. ruhiger DL	Wochenumfang: 35 km
4	Mi	25-30 min Fahrtspiel, mit Ein- u. Auslaufen	
	Sa	50-60 min. langsamer DL	
	So	45 min. ruhiger DL	Wochenumfang: 40 km
5	Mi	40 min. ruhiger DL	
	Sa	50 min. langsamer DL	
	So	40 min. ruhiger DL	Wochenumfang: 25 km
6	Mi	8-6-4-2 min Fahrtspiel (Pause 4-3-2-1 min), mit Ein- u. Auslaufen	
	Sa	50-60 min. langsamer DL	
	So	45 min. ruhiger DL	Wochenumfang: 35 km
7	Mi	10 x 400 m Trablauf (mit 90 sek Pause), mit Ein- u. Auslaufen	
	Sa	50-60 min. langsamer DL	
	So	45 min. ruhiger DL, anschl. 5 Steigerungen (100 m vom Trab zum Sprint)	Wochenumfang: 35 km
8	Mi	45. min ruhiger DL, anschl. 5 Steigerungen	
	Fr	50-60 min. langsamer DL	
	So	5- od. 10-km-Wettkampf od. Testlauf	Wochenumfang: 30 km
9	Mi	40 min. ruhiger DL	
	Fr	45 min. ruhiger DL	
	So	4 x 5 min Fahrtspiel (Pause 2-3 min), mit Ein- u. Auslaufen	Wochenumfang: 30 km
10	Di	45 min. ruhiger DL	
	Fr	10 x 400 m Trablauf (mit 90 sek Pause), mit Ein- u. Auslaufen	
	So	50-60 min. langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen	Wochenumfang: 35 km
11	Mi	4 x 4 min Fahrtspiel (mit 2 min Pause), mit Ein- u. Auslaufen	
	Sa	50 min. langsamer DL	
	So	40 min. ruhiger DL, anschl. 5 Steigerungen	Wochenumfang: 25 km
12	Di	30 min. ruhiger DL, anschl. 3 Steigerungen	
	Do	30 min. langsamer DL	
	So	10-km-Wettkampf	Wochenumfang: 30 km

Verfasser: Martin Grüning, Runners World

EHRL

ORTHOPÄDIE + SPORT

Brunnenstraße 8 - 65812 Bad Soden/Ts.
 ☎ (0 61 96) 2 19 70 - Fax (0 61 96) 64 31 59
 www.ehrl-bad-soden.de - ehrl-bad-soden@t-online.de