

## Ziel: 10-km-Wettkampf, Zeitziel: 36-45 min

Woche	Tag	Übung	Woche	Tag	Übung
<b>1</b>	Di	8 x 3 min Fahrtspiel (Pause: 2 min), mit Ein- u. Auslaufen	<b>7</b>	Mo	ruhiger DL
	Do	ruhiger DL		Di	10 x 400 m Trablauf (Pause: 90 sek), mit Ein- u. Auslaufen
	Sa	25-30 min Tempodauerlauf, mit Ein- u. Auslaufen		Do	langsamer langer DL
	So	langsamer langer DL		Sa	30 min Tempodauerlauf, mit Ein- u. Auslaufen
				So	ruhiger DL
		<b>Wochenumfang: 50 km</b>			<b>Wochenumfang: 60 km</b>
<b>2</b>	Di	3-6-3-6-3 min Fahrtspiel (Pause: 2-3 min), mit Ein- u. Auslaufen	<b>8</b>	Mo	ruhiger DL
	Do	ruhiger DL		Di	8 x 500 m Trablauf (Pause: 90 sek), mit Ein- u. Auslaufen
	Sa	3 x 10 min Fahrtspiel (Pause: 3-4 min), mit Ein- u. Auslaufen		Do	ruhiger DL, anschl. 10 Steigerungen
	So	langsamer langer DL		Sa	10-km-Wettkampf od. Testlauf
				So	langsamer DL
		<b>Wochenumfang: 50 km</b>			<b>Wochenumfang: 55 km</b>
<b>3</b>	Mo	ruhiger DL	<b>9</b>	Di	ruhiger DL
	Di	8 x 3 min Fahrtspiel (Pause: 2 min), mit Ein- u. Auslaufen		Mi	ruhiger DL
	Do	langsamer langer DL		Fr	10 x 1000 m Trablauf (Pause: 2 min), mit Ein- u. Auslaufen
	Sa	3 min Tempolaut, mit Ein- u. Auslaufen		Sa	ruhiger DL
	So	ruhiger DL		So	langsamer langer DL
					<b>Wochenumfang: 60 km</b>
<b>4</b>	Mo	ruhiger DL	<b>10</b>	Di	12 x 400 m Trablauf (Pause: 90 sek), mit Ein- u. Auslaufen
	Di	3-6-3-6-3-6-3 min Fahrtspiel (Pause: 2-3 min), mit Ein- u. Auslaufen		Mi	ruhiger DL
	Do	langsamer langer DL		Do	ruhiger DL
	Sa	3 x 12 min Fahrtspiel (Pause: 3-4 min), mit Ein- u. Auslaufen		Sa	2 x 4 km Trabdauerlauf (Pause: 5 min), mit Ein- u. Auslaufen
	So	ruhiger DL		So	langsamer langer DL
					<b>Wochenumfang: 60 km</b>
<b>5</b>	Di	ruhiger DL	<b>11</b>	Di	4 x 2 km Trablauf (Pause: 2-3 min), mit Ein- u. Auslaufen
	Do	ruhiger DL		Mi	ruhiger DL
	Sa	mittlerer DL		Do	ruhiger DL
	So	langsamer langer DL		Sa	10-8-6-4-2 min Fahrtspiel (Pause: 4-3-2-2 min), mit Ein- u. Auslaufen
				So	ruhiger DL
					<b>Wochenumfang: 50 km</b>
<b>6</b>	Di	8 x 3 min Fahrtspiel (Pause: 2-3 min), mit Ein- u. Auslaufen	<b>12</b>	Di	5 x 3 min lockeres Fahrtspiel (Pause: 2 min), mit Ein- u. Auslaufen
	Do	ruhiger DL		Do	ruhiger DL, anschl. 3-5 Steigerungen
	Sa	3 x 12 min Fahrtspiel (Pause: 3-4 min), mit Ein- u. Auslaufen		So	<b>10-km-Wettkampf</b>
	So	langsamer langer DL			<b>Wochenumfang: 45 km</b>

Verfasser: Martin Grüning, Runners World

# EHRLE

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