



Home

▶ [Lauf-Tipp](#)

▶ [Lauf-ABC](#)

Herzfrequenz

▶ [Ratschläge 1](#)

▶ [Ratschläge 2](#)

▶ [Training](#)

▶ [Berechnung](#)

Training

▶ [Trainingstempo
\(Berechnung\)](#)

▶ [Tempotabelle](#)

Trainingpläne

▶ [10 km](#)

▶ [Halbmarathon](#)

▶ [Marathon](#)

▶ [Conconi-Test](#)

▶ [Body-Index](#)

Training: 10 Kilometer in 50:00 Minuten

In 20 Wochen zur neuen Bestzeit

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass laufszena.de keine Haftung für evtl. entstandene Gesundheitsschäden, gleich welcher Art, übernimmt.

Vor Beginn des Lauftrainings empfehlen wir in jedem Falle einen ärztlichen Gesundheitscheck. Grundsätzlich sollten sportliche Betätigungen nur bei vollständiger Gesundheit ausgeübt werden.

[Trainingsplan als PDF-Datei zum Drucken](#)

[zurück zu Training](#)

Voraussetzung:
10 km in 55:00 min
35 bis 45 km / Woche
in 4 Trainingseinheiten

Sauerstofflauf	SL	65 % max.
Langsamer Dauerlauf	LD	HF
Mittlerer Dauerlauf	MD	70-75%
Schneller Dauerlauf	SD	max. HF
Tempo Dauerlauf	TD	75-80%
Schwellenlauf	SWL	max. HF
		80-85%
		max HF
		85-90%
		max. HF
		90-95%
		max. HF

Woche 1 und 2

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				

Dienstag	8 km	48:00 min	6:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	7 km	37:55 min	5:25 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 km	42:00 min	7:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	6 km	36:00 min	6:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 km	42:00 min	7:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 26:00 min		5:12 min/km	SWL	90-95%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	8 km	56:00 min	7:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	12 km	1:42 Std	8:30 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%

Woche 5 und 6

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	7 km	37:55 min	5:25 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	5 x 1 km Trabpause 3 min		5:00 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	MD	75-80%

Woche 7

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	8 km	48:00 min	6:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:25 Std	8:30 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 km	42:00 min	7:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 25:30 min		5:06 min/km	SWL	90-95%

Woche 8

Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	8 km	56:00 min	7:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	8 km	48:00 min	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:25 Std	8:30 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	8 km	43:20 min	5:25 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 x 1 km		5:00 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	14 km	1:29 Std	6:20 min/km	LD	70-75%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:25 Std	8:30 min/km	SL	65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 25:00 min		5:00 min/km	SWL	90-95%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				

Samstag	3 x 3 km in 16:15 min Trabpause 5 min	5:23 min/km	TD	85-90%	
Sonntag	15 km	2:08 Std	8:30 min/km	SL	65%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	8 km	42:40 min	5:20 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:10 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	7 x 1 km, Trabpause 3 min		5:00 min/km	SWL	90-95%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:25 Std	8:30 min/km	SL	65%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	12 km	1:24 Std	7:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	5 km Testlauf in 24:45 min		4:57 min/km	SWL	90-95%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				

Dienstag	8 km	56:00 min	7:00 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	2:08 Std	8:30 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		5:00 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	15 km	1:43 Std	7:00 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	3 x 3 km in 16:15 min Trabpause 5 min		5:23 min/km	TD	85-90%
Sonntag	12 km	1:16 Std	6:20 min/km	LD	70-75%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	8 km	42:00 min	5:20 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	2:08 Std	8:30 min/km	SL	65%
Sonntag	15 km	1:33 Std	6:10 min/km	LD	70-75%

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10 x 400m in 2 min, Trabpause 2 min		5:00 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Sonntag	3 x 2 km in 10:00 min, Trabpause 4 min		5:00 min/km	SWL	90-95%

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:35 Std	6:20 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	Ruhetag				
Donnerstag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	8 km	56:00 min	7:00 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km	50:00 min	5:00 min/km	SWL	90-95%

[nach oben](#)

Copyright © 2001-2004 by Laufszenen, Duisburg