

10 KM TRAININGSPLAN

by Sebastian Hallmann

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 1	30 min Dauerlauf Pace 8:00 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Ruhetag	60 min Dauerlauf Pace 8:20	Ruhetag	24 min Dauerlauf mit Tempowechsel 10 min ein- und auslaufen 3 min Pace 7:00 3 min Pace 8:00	Ruhetag
WOCHE 2	65 min Dauerlauf Pace 8:10	Ruhetag	Fahrtspiel 10 min ein- und auslaufen 4 x 7 min Pace 7:20 3 min Pause	15 min Stabilisationstraining	Ruhetag	30 min Gesteigerter Lauf 15/10/5 min Pace 8:30 Pace 7:45 Pace 7:00	Ruhetag
WOCHE 3	75 min Dauerlauf Pace 8:30	Ruhetag	15 min Stabilisationstraining	45 min Dauerlauf Pace 8:00	20 min Stabilisationstraining	Fahrtspiel 10 min ein- und auslaufen 5/8/5 min Pace 7:00 3/4 min Pause	Ruhetag
WOCHE 4	80 min Dauerlauf Pace 8:30	Ruhetag	45 min Dauerlauf Pace 8:00 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 2x 15 min Pace 7:10 5 min Pause	Ruhetag
WOCHE 5	45 min Dauerlauf Pace 8:20	Ruhetag	Ruhetag	50 min Dauerlauf Pace 8:15 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	40 min Gesteigerter Lauf 15/15/10 min Pace 8:30 Pace 7:45 Pace 7:00	10 min Stabilisationstraining
WOCHE 6	45 min Dauerlauf Pace 08:20 4 x 80 m Steigerungsläufe Pause: zurück zum Start gehen	Ruhetag	45 min Dauerlauf Pace 8:10 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 30 min Pace 7:15 10 min auslaufen	Ruhetag

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 7	60 min Dauerlauf Pace 8:30 15 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 10x 1 min Pace 6:40 2 min Pause	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 8:00	40 min Dauerlauf Pace 8:20	20 min Stabilisationstraining
WOCHE 8	70 min Dauerlauf Pace 8:20	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 8:10 15 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 12x 1 min Pace 6:45 1,5 min Pause	Ruhetag
WOCHE 9	45 min Dauerlauf Pace 8:20 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 8:00	Ruhetag	15 min Stabilisationstraining	Ruhetag	45 min Gesteigerter Lauf 15/15/10/5 min Pace 8:15 Pace 7:45 Pace 7:15 Pace 6:45
WOCHE 10	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 8:20 15 min Stabilisationstraining	Ruhetag	50 min Dauerlauf Pace 8:30 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 12x 1 min Pace 6:45 1 min Pause	Ruhetag
WOCHE 11	50 min Dauerlauf Pace 8:20	Ruhetag	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 8:00 4x 80 m Steigerungsläufe Pause: zurück zum Start gehen	15 min Stabilisationstraining	Ruhetag	30 min Gesteigerter Lauf 15/10/5 min Pace 8:00 Pace 7:15 Pace 6:45
WOCHE 12	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 8x 1 min Pace 7:00	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 8:20	Ruhetag	20 min Dauerlauf Pace 8:20 4x 80m Steigerungsläufe Pause: zurück zum Start gehen	