

10 km unter 50 Minuten in 12 Wochen – Wo 1 bis 4

Durch eine klar differenziertes Training (schnelle Intervalle, zügige Dauerläufe und ruhige Dauerläufe) werden immer wieder neue Trainingsreize gesetzt. Vermeide monotones Training.

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	–	–	–	–
Dienstag	–	–	–	–
Mittwoch	10' GAT 1 - 2 x 3km (5:15-5:10/km), Pause 3' traben - 10' auslaufen	10' GAT 1 - 4 x 2km (5:00-5:05/km), 3- 4' Trabpause - 10' auslaufen	10' einlaufen - 12-14x400m in 1:50, Pause: 90" traben - 10' auslaufen	10' einlaufen - 1000m - 2000m - 3000m - 1000m - 2x 500m in 4:55 - 10:00(-10:10) - 15:10 (-15:20) - 4:55 - 2:20, Trabpausen: 2'- 3'-5'-3'-2' - 10' auslaufen
Donnerstag	–	–	–	–
Freitag	8-9km Dauerlauf oberer GAT 1 - Bereich	10' einlaufen + 7km GAT 2 (5:50- 6:00/km) - 10' auslaufen	10' GAT 1 - 6km GAT 2 (ca. 5:50- 6:00/km) - 10' auslaufen	10' GAT 1 - 8km GAT 2 (5:40-6:00/km) - 10' auslaufen
Samstag	–	–	–	–
Sonntag	Ruhiger Dauerlauf 70' unterer GAT 1 Bereich	Ruhiger Dauerlauf 70' unterer GAT 1 Bereich	12km Dauerlauf GAT 1	14km Dauerlauf GAT 1

REG: regenerativer Dauerlauf, GAT 1: ruhiger Dauerlauf, GAT 2: zügiger Dauerlauf, GAT 3: Tempodauerlauf

Dein Training ganz easy online managen? Mehr Tipps von den ichlaufe.org-Coaches? Erfahrungen austauschen und Lauffreunde finden? Dann komm und registriere dich auf www.ichlaufe.org

10 km unter 50 Minuten in 12 Wochen – Wo 5 bis 8

Tempo, Tempo, Tempo - trotz alle Tempoeuphorie vergiss nicht auf den gemütlichen Dauerlauf. Langsam laufen macht wirklich schnell!

	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
Montag	–	–	–	–
Dienstag	–	–	–	–
Mittwoch	10' GAT 1 - 6-7 x 1000m (4:55-4:50/km), Pause 2' traben - 10' auslaufen	10' GAT 1 - 10-12 x 800m (ca. 3:50-3:45), Pause 2' Traben - 10' auslaufen	10' GAT 1 - 2 x 4 x 1000m (4:50-4:55/km), Pause 2' Traben, Serienpause 10min - 10' auslaufen	10' GAT1 - 3-4km GAT 2 (ca. 5:40-6:00/km) + 5' GAT1 + 3-4km GAT 3 (5:10-5:15/km) - 10' auslaufen
Donnerstag	–	–	–	–
Freitag	10' GAT 1 - 9km GAT 2 (ca. 5:50/km) - 10' auslaufen	10' einlaufen + 2km GAT2 + 2km GAT3 (5:50-6:00/km) + 5' GAT1 + 3km GAT 3 (ca. 5:20-5:15/km) - 10' auslaufen	GAT 1 13km - 4 x 100m Steigerungsläufe	–
Samstag	–	–	–	Ruhiger Dauerlauf 80-90' unterer GAT 1 Bereich
Sonntag	Ruhiger Dauerlauf 100' unterer GAT 1 Bereich	Ruhiger Dauerlauf 80' unterer GAT 1 Bereich	Ruhiger Dauerlauf 70-80' unterer GAT 1 Bereich	–

REG: regenerativer Dauerlauf, GAT 1: ruhiger Dauerlauf, GAT 2: zügiger Dauerlauf, GAT 3: Tempodauerlauf

Dein Training ganz easy online managen? Mehr Tipps von den ichlaufe.org-Coaches? Erfahrungen austauschen und Lauffreunde finden? Dann komm und registriere dich auf www.ichlaufe.org

10 km unter 50 Minuten in 12 Wochen – Wo 9 bis 12

Der Testlauf in der Woche 9 soll deine Form bestätigen, dann folgt der letzte Schliff.

	9. Woche	10. Woche	11. Woche	12. Woche
Montag	–	–	–	–
Dienstag	20' lockerer Dauerlauf und 3-5 Steigerungsläufe als Abschluß	–	–	–
Mittwoch	Testlauf 2,5km in ca. 12:20 (versuche zunehmend schneller zu werden)	10' GAT 1 - 10 x 1000m (4:50-4:55/km), Pause 3' Traben - 10' auslaufen	10' GAT 1 - 6 x 1500m (4:50-4:55/km), Pause 3' Traben, versuche die letzten 500m schneller zu werden - 10' auslaufen	10' einlaufen - 8-10 x 500m in 2:30-2:25, Pause = 1:30 traben - 10' auslaufen
Donnerstag	–	–	–	–
Freitag	7km GAT1 ruhig und gleichmäßig	10' einlaufen + 5km GAT 2 (5:30-5:50/km)+ 3km GAT 3 (10 Sekunden/km schneller werden) - 10' auslaufen	10' einlaufen + 3km GAT 2 - 3km GAT 3 (5:20-5:15/km) - 2km GAT 2 - 2km GAT 3 - 10' auslaufen	–
Samstag	–	–	–	REG/GAT 1 5km inkl. 2 x 500m im geplanten Renntempo
Sonntag	Langer Dauerlauf 90'-100' unterer GAT1 Bereich	Ruhiger Dauerlauf 100' unterer GAT 1 Bereich	Ruhiger Dauerlauf 80' unterer GAT 1 Bereich	Wettkampf über 10km

REG: regenerativer Dauerlauf, GAT 1: ruhiger Dauerlauf, GAT 2: zügiger Dauerlauf, GAT 3: Tempodauerlauf

Dein Training ganz easy online managen? Mehr Tipps von den ichlaufe.org-Coaches? Erfahrungen austauschen und Lauffreunde finden? Dann komm und registriere dich auf www.ichlaufe.org

Trainingsform	Trainingsintensität	Tempo	Beschreibung der Trainingsbereiche
REG = regenerativer Dauerlauf	< 65 % der maximalen Herzfrequenz, keine Laktatakkumulation	> 90 sek. Langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	In diesem Bereich steht ausschließlich der regenerative Charakter im Vordergrund.
GAT 1 = ruhiger Dauerlauf	ca. 65-77,5 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat < 1,5 (2) mmol/l	50-90 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	In diesem Bereich niedriger Intensität wird die Grundlagenausdauer trainiert. Die Belastung ist rein aerob. Der größte Anteil der Dauerläufe sollte in dieser Intensität erfolgen. Hier kommt es auch zur Ökonomisierung im Fettstoffwechselbereich. Lange Läufe ("Long Jogs") über 1,5 bis 2 Stunden werden bevorzugt am unteren Rand dieses Bereiches absolviert.
GAT 2 = zügiger Dauerlauf	ca. 77,5-85 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 1,5 - 2,5 (3) mmol/l	30-50 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	Zusammen mit GAT1 wird in diesem Bereich der größte Teil des Trainings absolviert. Trainingseinheiten in diesem vom aeroben bis leicht anaeroben Übergangsbereich reichenden Energiestoffwechsel verbessern die Sauerstoffaufnahme sowie die Leistungsfähigkeit der sauerstoffverwertenden Organsysteme (Muskulatur, Herz-Kreislauf-System).
GAT 3 = Tempodauerlauf	ca. 85-90 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 2,5 - 4 (5) mmol/l	10-15 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	Die Belastungsintensität liegt im aeroben-anaeroben Mischstoffwechsel. Der Organismus lernt, den Energiestoffwechsel an die erhöhten Laktatwerte zu adaptieren. Als Trainingsmethode eignen sich kürzere Tempodauerläufe und die extensive Intervallmethode.