

Trainingsplan von 5 km auf 10 km in 5 Wochen

1. Woche 24.05.-30.05.

Mo. Ruhetag

Di. Ruhetag

Mi. 40 Minuten: Langsamer Dauerlauf

Do. Ruhetag

Fr. 30 Minuten: **Langsamer Dauerlauf** anschließend 3 Steigerungen

Sa. Ruhetag

So. Ruhetag

2. Woche 31.05.-06.06.

Mo. 30 Minuten: **Langsamer Dauerlauf** / Wechselndes Tempo nach Gefühl

Di. Ruhetag

Mi. 50 Minuten: Langsamer Dauerlauf

Do. Ruhetag

Fr. 30 Minuten: **Langsamer Dauerlauf** anschließend 3 Steigerungen

Sa. Ruhetag

So. Ruhetag

3. Woche 07.06.-13.06.

Mo. 30 Minuten: **Langsamer Dauerlauf** / Wechselndes Tempo nach Gefühl

Di. Ruhetag

Mi. 60 Minuten: Langsamer Dauerlauf

Do. Ruhetag

Fr. 30 Minuten: **Langsamer Dauerlauf** anschließend 3 Steigerungen

Sa. Ruhetag

So. Ruhetag

4. Woche 14.06.-20.06.

Mo. 30 Minuten: **Langsamer Dauerlauf** / Wechselndes Tempo nach Gefühl

Di. Ruhetag

Mi. 60 Minuten: Langsamer Dauerlauf

Do. Ruhetag

Fr. 30 Minuten: **Langsamer Dauerlauf**

Sa. Ruhetag

So. 20 Minuten: **Langsamer Dauerlauf**

5. Woche 21.06.-27.06.

Mo. Ruhetag

Di. Ruhetag

Mi. 20 Minuten: **Langsamer Dauerlauf** anschließend 3 Steigerungen

Do. Ruhetag

Fr. Ruhetag

Sa. **10 km Testlauf**

So. Ruhetag

Das richtige Tempo

Das sind die richtigen Herzfrequenzbereiche für Ihr Lauftraining.

- Langsamer Dauerlauf: Puls etwa 70 - 75 Prozent der [maximalen Herzfrequenz](#)
- Ruhiger Dauerlauf: Puls etwa 75 - 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- Lockerer Dauerlauf: Puls etwa 80 - 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- Zügiger Dauerlauf: Puls etwa 85 - 88 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- [Fahrtspiel](#): Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastungen selbst.
- Schnell = Puls etwa 90 - 94 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- Renntempo: Tempo, das Sie bei einem [Wettkampf](#) unter Normalbedingungen laufen können.
- [Steigerungen](#): Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Metern, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird.