

# Trainingsplan von 5 km auf 10 km in 5 Wochen

---

## 1. Woche

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

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

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

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

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.