

TRAININGSPLAN

10 km laufen für Fortgeschrittene

Trainiere in 12 Wochen zu deinen schnellsten 10 km.
Mit zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche erreichst du dein Ziel.

Training 1: Dauerlauf

Dies ist ein ruhiger Ausdauerlauf in der Herzfrequenzzone 1*, bei dem das Zurücklegen von Kilometern bei geringer Intensität im Vordergrund steht. Das Tempo ist bei diesem Training nicht wichtig. Nach dem Training solltest du immer noch frisch sein.

Training 2: Intervalltraining

Das Intervalltraining ist der ideale Weg, um die Grundgeschwindigkeit zu erhöhen. Hierbei läufst du in den Zonen 1 bis 2*. Während des Trainings absolvierst du einige schnellere Intervalle in Zone 3*. Du kannst selbst entscheiden, wann du diese während des Laufs durchführst.










Training 3: Optional

Dies ist ein optionales Training, bei dem du während des Laufs kurze Beschleunigungen einbaust. Diese dürfen ruhig etwas schneller sein als die Intervalltempi in Training 2, also etwa in Zone 3*. Den Zeitpunkt der Intervalle kannst du selbst bestimmen. Das Ziel kurzer Intervalle ist es, ein technisch besserer Läufer zu werden, indem die Schrittfrequenz und die Schrittlänge erhöht werden.

* Erfahre mehr über die Herzfrequenzzonen (Z1, Z2, Z3...) in der Erklärung auf Seite 2.

Erklärung der Symbole

 Gesamtzeit
  Laufen
  Gehen
  Wiederholungen

	1	2	3
		 inkl →   	 inkl →   
Woche 1	30 Min Z1	45 Min Z1 2 Min Z3 1 Min 6	30 Min Z1 30 Sek 1 Min 5
Woche 2	35 Min Z1	50 Min Z1 3 Min Z3 1 Min 8	30 Min Z1 20 Sek 1 Min 8
Woche 3	40 Min Z1	55 Min Z1 4 Min Z3 1 Min 5	35 Min Z1 15 Sek 1 Min 6
Woche 4	30 Min Z1	45 Min Z1 1 Min Z3 1 Min 10	35 Min Z1 30 Sek 1 Min 7
Woche 5	35 Min Z1	50 Min Z1 5 Min Z3 1 Min 5	40 Min Z1 20 Sek 1 Min 10
Woche 6	40 Min Z1	50 Min Z1 6 Min Z3 1 Min 4	40 Min Z1 15 Sek 1 Min 6
Woche 7	45 Min Z1	55 Min Z1 8 Min Z3 1 Min 3	45 Min Z1 20 Sek 1 Min 6
Woche 8	30 Min Z1	45 Min Z1 2 Min Z3 1 Min 8	35 Min Z1 20 Sek 1 Min 6
Woche 9	40 Min Z1	45 Min Z1 3 Min Z3 1 Min 10	40 Min Z1 15 Sek 1 Min 8
Woche 10	45 Min Z1	50 Min Z1 4 Min Z3 1 Min 6	45 Min Z1 20 Sek 1 Min 6
Woche 11	50 Min Z1	40 Min Z1 1 Min Z3 1 Min 8	40 Min Z1 15 Sek 1 Min 8
Woche 12	20 Min Z1	10 km Lauf	20 Min Z1 20 Sek 1 Min 6

Bereit für die nächste Herausforderung?

Entdecke alle Laufpläne unter www.21run.com/blog/trainingsplaene



TRAININGSPLAN

10 km laufen für Fortgeschrittene

Erläuterung zum Laufplan

Jedes Training beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase von etwa 5-10 Minuten. Wenn der Trainingsplan also 40 Minuten Laufen vorsieht, sind darin auch 5-10 Minuten Warmlaufen und Muskellockerung enthalten. Am besten ist es, nach dem Training auch noch 5 Minuten auszulaufen und gegebenenfalls einige Dehnübungen zu machen. Das senkt deine Herzfrequenz und fördert deine Beweglichkeit.

Erläuterung der Herzfrequenzzonen

Das Laufen nach Herzfrequenz erfolgt anhand von Herzfrequenzzonen. Nachdem du einen Fitnesstest gemacht hast, kannst du diese Zonen ganz einfach berechnen. Dies geschieht auf der Grundlage der maximalen Herzfrequenz unter Verwendung der in der nachstehenden Tabelle angegebenen Prozentsätze. Wenn du keinen Pulsmesser hast, kannst du die Trainingsintensität anhand deiner Atmung und dem Sprechtest bestimmen. Du musst ein Training in Zone 2 machen, merkst aber, dass dir die Puste ausgeht? Dann läufst du zu schnell und musst langsamer werden.

Zone	Ziel	Atmung / Sprechtest	Prozentsatz der max. Herzfrequenz	Athlet mit max. Herzfrequenz von 180
1	Aufbau der Grundfitness.	Ruhig und kontrolliert. Leicht sprechen können.	< 75%	< 135
2	Verbesserung der aeroben Fitness.	Beschleunigte, aber kontrollierte Atmung. Sätze werden kürzer.	75-82%	135-148
3	Verbesserung des Übergangs von aerob zu anaerob.	Beschleunigte Atmung. Kurze Sätze.	82-88%	148-158
4	Verbesserung des anaeroben Systems.	Hecheln. Das Sprechen beschränkt sich auf wenige Worte.	89-92%	158-166
5	Verbesserung von Geschwindigkeit und Effizienz	Starkes Hecheln.	> 92%	> 166

Herzfrequenzzone 1

Niedrige Intensität zum Aufbau der Grundlagenausdauer. Die Energie wird aerob (mit Sauerstoff) produziert und resultiert hauptsächlich aus der Fettverbrennung. Laufanfänger können in diesen Zonen die größten Fortschritte machen.

Herzfrequenzzone 2

Mittlere Intensität zum Aufbau der Grundlagenausdauer und Verbesserung der Ausdauerleistung. Trainings in dieser Zone werden auch Tempoläufe genannt. Das Training in dieser Zone hilft dir dabei, Trainingseinheiten in den höheren Zonen besser zu bewältigen.

Herzfrequenzzone 3

Intensives Ausdauer tempo knapp unterhalb der anaeroben Schwelle, dem Punkt, an dem man zu übersäuern beginnt. Diese Trainingseinheiten bestehen häufig aus Intervallen mit kurzen Erholungsphasen. Dies sorgt dafür, dass du höhere Geschwindigkeiten länger beibehalten kannst.

Herzfrequenzzone 4

Hochintensives Training oberhalb der anaeroben Schwelle, bei dem dein Körper langsam zu übersäuern beginnt. Die Energieproduktion basiert fast ausschließlich auf der Verbrennung von Kohlenhydraten. Trainiere vor allem in Zone 4, wenn es dein Ziel ist, dein Tempo zu steigern. Diese Herzfrequenzzone ist ideal für kurze Intervalltrainings.

Herzfrequenzzone 5

Training weit oberhalb der anaeroben Schwelle, wobei in erster Linie die maximale Sauerstoffaufnahme und die Laktattoleranz verbessert werden. Mache in dieser Trainingszone vor allem kurze Intervalle, z. B. Intervalle von 10 bis 30 Sekunden. Deine Herzfrequenz wird dann nicht so schnell steigen, aber du läufst definitiv in der intensivsten Zone.

Bereit für den nächsten Plan?



www.21run.com/blog/trainingsplaene