

## **10-Wochen Trainingsplan für etwas fortgeschrittene Läufer**

**Trainingsziel: Vorbereitung auf einen Volkslauf von ca. 10 Kilometer Länge  
Bewältigung der Strecke ohne Gehpausen in ca. 75-90 Minuten**

### **Woche 1**

1. Einheit: Aufwärmen, 4 mal 5 min locker traben, dazwischen 2-4 min flott gehen. Abwärmen.
2. Einheit: Aufwärmen, 4 min traben – 2 min gehen – 5 min traben – 2 min gehen – 6 min traben – 2 min gehen – 5 min traben – 2 min gehen – 4 min traben. Abwärmen
3. Einheit: Aufwärmen, 5 min locker traben – 2 min gehen – 10 min locker traben – 3-4 min gehen – 5 min locker traben. Abwärmen

### **Woche 2:**

4. Einheit: Aufwärmen, 10 min locker traben – 2 min gehen – 10 min locker traben – 3-4 min Gehen - 5 min flott laufen. Abwärmen.
5. Einheit: Aufwärmen. 2 mal 15 min locker traben, dazwischen 2-4 min flott gehen. Abwärmen
6. Einheit: Aufwärmen. 10 min locker traben. Dann 3 mal 5 min flott laufen mit jeweils 2-4 min Gehpause dazwischen. 5 min locker traben. Abwärmen.

### **Woche 3:**

7. Einheit: Aufwärmen. 3 mal 15 min locker laufen mit jeweils 2-4 min Gehpause. Abwärmen.
8. Einheit: wie 2. Einheit der ersten Woche. Wer sich müde fühlt, macht heute einen zusätzlichen Pausentag.
9. Einheit: Aufwärmen. 5 mal 10 min locker traben, dazwischen 2-3 min flott gehen oder 1-2 Muskelgruppen dehnen. Abwärmen

### **Woche 4:**

10. Einheit: Aufwärmen. 10 min locker traben. Dann 5 mal 5 min flott laufen mit jeweils 3-4 min Gehpause dazwischen. 10 min locker traben. Abwärmen.
11. Einheit: Aufwärmen. 45 min Fahrtspiel. Das bedeutet, spielen Sie mit dem Gelände und ihrem Lauftempo: z.B. 10 min locker antraben, dabei immer wieder mal Hopslerlauf, Seitwärtslauf, Anfersen (Fersen berühren das Gesäß beim Laufen), kurz gehen. Wechseln Sie bewusst vorübergehend Ihre Schrittlänge (z.B. in der Ebene mal ganz lange, gesprungene Schritte ziehen, an Anstiegen mal ganz kurze, schnelle Schritte. Gehen Sie immer wieder kurze Strecken dazwischen oder dehnen Sie 1-2 Muskelgruppen Vom Tempo her sollten Sie

den überwiegenden Streckenanteil in gemütlichem Tempo zurücklegen. Probieren Sie dazwischen aber durchaus kleinere Steigerungsläufe, bei denen Sie aus langsamem Tempo heraus das Tempo über 100 – 200 m steigern (jedoch ohne am Ende maximal zu sprinten!) und dann wieder langsam werden oder kurz gehen. Abwärmen.

12. Einheit: Aufwärmen. 2 mal 20 min locker traben, dazwischen 2-4 min gehen. Wer sich müde fühlt, macht heute einen zusätzlichen Pausentag.

#### **Woche 5:**

13. Einheit: Aufwärmen. 45 min am Stück locker traben. Abwärmen

14. Einheit: Aufwärmen. 50 min Fahrtspiel (wie in der 11. Einheit vergangene Woche beschrieben). Abwärmen.

15. Einheit: Aufwärmen. 10 min locker traben. Dann 6 min langsam – 1 min gehen – 5 min etwas schneller – 1 min gehen – 4 min flott – 2 min gehen – 2 min schnell – 4 min gehen – 4 min flott – 2 min gehen – 5 min langsam – 1 min gehen. 10 min locker traben. Abwärmen.

#### **Woche 6:**

16. Einheit: Aufwärmen. 2 mal 25 min locker laufen mit 2-4 min Gehpause dazwischen. Abwärmen.

17. Einheit: Aufwärmen. 45-50 min am Stück ganz locker traben. Abwärmen

18. 60-90 min gemütlich Rad fahren.

#### **Woche 7:**

19. Einheit: Aufwärmen. 10 min locker traben. Dann 8 mal 4 min flott laufen mit jeweils 3 min Gehpause dazwischen. 5 min locker traben. Abwärmen.

20. Einheit: Aufwärmen. 2 mal 35 min locker laufen mit 5 min Gehpause dazwischen. Abwärmen.

21. Einheit: Aufwärmen. 10 min locker Traben. Dann 5 mal 5 min flott laufen mit jeweils 3 min Gehpause dazwischen. 5 min locker traben. Abwärmen.

#### **Woche 8:**

22. Aufwärmen. 40 min Fahrtspiel (Inhalte siehe 11. Einheit)

23. Einheit: Aufwärmen. 60 min locker laufen am Stück. Abwärmen

24. Einheit: Pause

#### **Woche 9:**

25. Einheit: Aufwärmen. 4 mal 15 min flott laufen mit jeweils 3-5 min Gehpause. Abwärmen

26. Einheit: Aufwärmen. 70 min ganz langsam am Stück laufen. Abwärmen

27. Einheit: Aufwärmen. 45 min Fahrtspiel (Inhalte siehe unter 11.). Abwärmen

### **Woche 10:**

28. Einheit: Aufwärmen. 6 min zügig – 2 min gehen – 4 min flott – 3 min gehen – 2 min schnell (aber nicht maximal) – 4 min gehen – 4 min flott – 3 min gehen – 6 min zügig – 2 min gehen – kurze Lockerungsgymnastik. Das ganze einmal wiederholen.

29 Einheit: Aufwärmen. 20 min lockeres Fahrtspiel (Inhalte siehe unter 11.). Abwärmen

**Die Woche der Herausforderung: 10 Kilometer oder 75-90 min am Stück zu laufen! Die Teilnahme an einem entsprechend langen Volkslauf ist die ideale Gelegenheit dazu.**

30 Einheit: 10 km Strecke oder Volkslauf. Mit gleichmäßigem Tempo von 8-9 min pro km versuchen, am Stück durchzulaufen. Nutzen Sie unterwegs die Verpflegungsstellen zum Trinken, wenn es heiß ist!