



iMpuls

Trainingsplan Zum ersten Mal 10 Kilometer

Trainingsplan: Zum ersten Mal 10 Kilometer

Einstimmungsetappe (Wochen 1 – 4)

Woche	Tag	Training
1	Mo	3 × 10 min Dauerlauf leicht, dazwischen 2 min zügig gehen, Krafttraining
	Do	30 min Dauerlauf leicht, Krafttraining
	Sa	60 min Alternativsport
2	Mo	2 × 15 min Dauerlauf mittel, dazwischen 2 min zügig gehen, Krafttraining
	Do	35 min Dauerlauf leicht, Krafttraining
	Sa	65 min Alternativsportart
3	Mo	2 × 20 min Dauerlauf leicht, dazwischen 2 min zügig gehen, Krafttraining
	Do	70 min Alternativsportart
	Sa	5-km-Testlauf
4	Mo	75 min Alternativsportart, Krafttraining
	Do	2 × 20 min Dauerlauf mittel, dazwischen 1 min zügig
	Sa	75 min Alternativsportart

Grundlagenetappe (Wochen 5 – 8)

Woche	Tag	Training
5	Mo	10 min Dauerlauf leicht, 10 min Fahrtspiel, 10 min Dauerlauf leicht, Krafttraining
	Mi	5 × 10 min Dauerlauf mittel, dazwischen 2 min zügig gehen
	Fr	40 min Dauerlauf leicht, 2 Steigerungen, Krafttraining
	Sa	10 min Dauerlauf leicht, 10 min Dauerlauf schnell, 10 min Dauerlauf leicht, Krafttraining
6	Mo	5 × 10 min Dauerlauf leicht, dazwischen 1 min zügig gehen
	Mi	45 min Dauerlauf leicht, 2 Steigerungen, Krafttraining
	Fr	80 min Alternativsportart
	Sa	10 min Dauerlauf leicht, 30 min Dauerlauf mittel, Krafttraining
7	Mo	2 × 25 min Dauerlauf leicht, dazwischen 2 min zügig gehen, 3 Steigerungen, Krafttraining
	Mi	5-km-Testlauf
	Sa	85 min Alternativsportart
	So	45 min Dauerlauf leicht, Krafttraining
8	Mo	90 min Alternativsportart
	Mi	(oder 45 min Dauerlauf leicht, Krafttraining)
	Fr	95 min Alternativsportart
	Sa	105 min Long Jog, Krafttraining

Wettkampfetappe (Wochen 9 – 12)

Woche	Tag	Training
9	Mo	10 min Dauerlauf leicht, Intervall mit 8 × 300 m dazwischen 2 min gehen, 10 min Dauerlauf leicht
	Mi	3 × 20 min Dauerlauf leicht, dazwischen 1 min zügig gehen, Krafttraining
	Do	60 min Dauerlauf leicht, 3 Steigerungen, Krafttraining
	Sa	100 min Alternativsportart
10	Mo	10 min Dauerlauf leicht, 10 min Dauerlauf mittel, 10 min Dauerlauf schnell, 10 min Dauerlauf leicht, Krafttraining
	Mi	10 min Dauerlauf leicht, 20 min Fahrtspiel, 10 min Dauerlauf leicht
	Fr	65 min Dauerlauf leicht, 3 Steigerungen, Krafttraining
	Sa	100 min Alternativsportart
11	Mo	10 min Dauerlauf leicht, 50 min Dauerlauf mittel, Krafttraining
	Mi	10 min Dauerlauf leicht, Intervall mit 5 × 300 m, dazwischen 1 min gehen, 10 min Dauerlauf leicht
	Sa	70 min Dauerlauf leicht, 3 Steigerungen, Krafttraining
	So	100 min Alternativsportart
12	Mo	15 min Dauerlauf leicht, 15 min Dauerlauf schnell, 15 min Dauerlauf leicht, Krafttraining
	Mi	60 min Alternativsportart
	Fr	30 min Dauerlauf leicht, 3 Steigerungen
	Sa	10-km-Wettkampf

Nach den 12 Wochen können Sie direkt mit dem nächsten Programm weiterfahren, dann nämlich, wenn Sie die 10-km-Distanz nicht nur im Griff haben, sondern auch schneller laufen wollen (siehe «Die 10-Kilometer-Bestzeit lockt»).