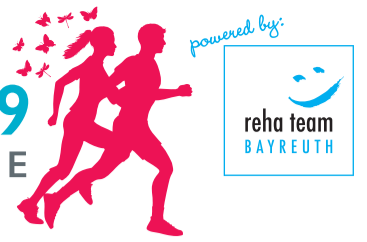


12 Wochen Trainingsplan für 10 km Einsteiger

30. Juni 2019 | Bayreuth

Mainauenlauf 2019
DER LAUF FÜR DIE SINNE



| Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|-------------------------------------|--|--|--|---------|---|---|
| KW 15 08.04. bis 14.04. | START 10 km TRAINING VIEL SPASS! | 45' ruhiger DL (75-80% HFmax), danach 3x100m Steigerung | Frei | 15' EL, 4x3' schnell (90-95% HFmax) mit 2' TP, 15' AL | Frei | 50' langsamer DL (70-75% HFmax), danach Stabilitätstraining | Frei |
| KW 16 15.04. bis 21.04. | Frei | 15' EL, 15' zügiger DL (85-88% HFmax), 15' AL | Frei | 40' ruhiger DL mit Steigerungslauf über 30 Sekunden nach jedem Kilometer | Frei | 60' langsamer DL, danach 5x100m Steigerungslauf und Stabilitätstraining | Frei |
| KW 17 22.04. bis 28.04. | Frei | 15' EL, 20' zügiger DL, 15' AL | Frei | 50' ruhiger DL mit Steigerungslauf über 30 Sekunden alle 10 Minuten | Frei | 65' langsamer DL, danach 5x100m Steigerungslauf und Stabilitätstraining | Frei |
| KW 18 29.04. bis 05.05. RUHE-WOCHE | Frei | Schwimmen oder anderweitiges ruhiges Alternativtraining | Frei | 30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining | Frei | 40' langsamer Dauerlauf, danach 3x100m Steigerungslauf | Frei |
| KW 19 06.05. bis 12.05. | Frei | 15' EL, 5x4 min schnell mit 2' TP, 15' AL | Frei | 40' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining | Frei | 70' langsamer DL, danach 3x100m Steigerungslauf | Frei |
| KW 20 13.05. bis 19.05. | Frei | 15' EL, 25' zügiger DL, 15' AL | Frei | 45' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining | Frei | 70' langsamer DL, danach 3x100m Steigerungslauf | Frei |
| KW 21 20.05. bis 26.05. | Frei | 15' EL, 5x5 min schnell mit 2' Trabpause, 15' AL | Frei | 50' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining | Frei | 60' langsamer Dauerlauf, danach 3x100m Steigerungslauf | Frei |
| KW 22 27.05. bis 02.06. | Frei | Schwimmen oder anderweitiges ruhiges Alternativtraining | Frei | 30' langsamer DL, danach Stabilitätstraining | Frei | 40' langsamer Dauerlauf, danach 3x100m Steigerungslauf | Frei |
| KW 23 03.06. bis 09.06. | Frei | 15' EL, 4x3 min schnell mit 1' TP, 15' Auslaufen | Frei | 40' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining | Frei | Test-Lauf: Auf einer vermessenen Strecke oder mit GPS-Uhr 8 km flott im angestrebten 10 km Tempo. Vorher 10' EL, danach 10' AL | Frei |
| KW 24 10.06. bis 16.06. | Frei | 30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining | Frei | 15' EL, 5x5 min schnell mit 2' Trabpause, 15' AL | Frei | 70' langsamer DL, danach 3x100m Steigerungslauf | Frei |
| KW 25 17.06. bis 23.06. | Frei | 10' EL, 30' zügiger DL, 15' AL | Frei | 30' ruhiger DL, danach Stabilitätstraining | Frei | 15' EL, 3x3 min schnell mit 2 min TP, 10' AL | Frei |
| KW 26 24.06. bis 30.06. | 20' lockerer Dauerlauf | Frei | Schwimmen oder anderweitiges ruhiges Alternativtraining | 15' EL, 2x3' schnell mit 2' TP, 10' AL | Frei | 15' lockerer DL, dann 3x100m Steigerung | Mainauenlauf 2019 DER LAUF FÜR DIE SINNE Viel Spaß und Erfolg! |
| KW 27 01.07. bis 07.07. | Frei | Frei | Frei | Ggf. locker schwimmen oder 30' Traben | Frei | Frei | Frei |

- ' Minute
- '' Sekunde
- EL Einlaufen
- AL Auslaufen
- DL Dauerlauf
- TP Trabpause: langsames Tempo, bei dem ihr Euch erholen könnt
- GP Gehpause

- Steigerungslauf** Lauft langsam los und steigert Euer Lauftempo innerhalb von 100 Metern auf fast maximal. Danach langsam zum Startpunkt zurückgehen und wiederholen
- Stabilitätstraining** Kräftigungsübungen für die Beine, Füße, Rumpf, Rücken, die selbstständig am besten abwechslungsreich für ca. 30 Minuten durchgeführt werden sollten. Kleine Hilfsmittel wie Minibands, Pezziball, kleine Gewichte, Wackelbrett o.ä. sind sinnvoll

developped by:

Ingalena Heuck
move to improve



Persönliche Trainingsberatung - Ingalena Heuck
www.ingalena-heuck.de