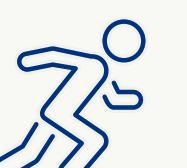
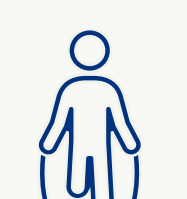


10 km Lauf in 8 Wochen

Vorraussetzung für diesen Plan sind 30 Minuten Dauerlauf am Stück. Ansonsten mit 5 km Plan starten. Wichtig während des Trainings: hören Sie auf ihr Gefühl und steigern Sie langsam. Es lohnt sich Lauftechnikübungen vor einer Joggingeinheit einzubauen, um effizient Joggen zu können. (css.ch/joggen)

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	Wochenende (6. + 7. Tag)
1. Woche Start	Pause	 3 x 15' Dauerlauf mittel 2' gehen dazwischen	Pause	 6 x 30 sec  20' Dauerlauf leicht oder mittel	Pause	 35' Dauerlauf leicht
2. Woche Sanfter Einstieg	Pause	 2 x 20' Dauerlauf mittel 2' Dauerlauf leicht dazwischen	Pause	 6 x 30 sec  20' Dauerlauf leicht oder mittel	Pause	 40' Dauerlauf leicht
3. Woche Erste Fortschritte	Pause	 30' Fahrtspiel	Pause	 6 x 45 sec  30' Dauerlauf leicht oder mittel	Pause	 45' Dauerlauf leicht
4. Woche Jetzt wird's intensiv	Pause	 10' locker einlaufen 5 x 400 m Intervalle (dazwischen 3' Gehpause) 10' locker auslaufen	Pause	 6 x 45 sec  30' Dauerlauf leicht oder mittel	Pause	 50' Dauerlauf leicht
5. Woche Wettkampftempo ausprobieren	Pause	 Tempodauerlauf 6 km	Pause	 4 x 30 sec  30' Dauerlauf leicht oder mittel	Pause	 60' Dauerlauf leicht
6. Woche Tempo variieren	Pause	 10' locker einlaufen 4 x 800 m Intervalle (dazwischen 3' Gehpause) 10' locker auslaufen	Pause	 4 x 60 sec  40' Dauerlauf leicht oder mittel	Pause	 65' Dauerlauf leicht

10 km Lauf in 8 Wochen

Vorraussetzung für diesen Plan sind 30 Minuten Dauerlauf am Stück. Ansonsten mit 5 km Plan starten. Wichtig während des Trainings: hören Sie auf ihr Gefühl und steigern Sie langsam. Es lohnt sich Lauftechnikübungen vor einer Joggingeinheit einzubauen, um effizient Joggen zu können. (css.ch/joggen)

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	Wochenende (6. + 7. Tag)
7. Woche Jetzt wird's ernst	Pause	Tempodauerlauf 8 km	Pause	4 x 60 sec 40' Dauerlauf leicht oder mittel	Pause	70' Dauerlauf leicht mit Steigerung am Schluss
8. Woche Gut vorbereitet	Pause	10' locker einlaufen 5 x 400 m Intervalle (dazwischen 1' Gehpause) 10' locker auslaufen	Pause	5 x 60 sec 20' Dauerlauf leicht oder mittel	Pause	70' Dauerlauf leicht mit Steigerung am Schluss
9. Woche Finalwoche	Pause	30' Dauerlauf mit 3 Sprints	Pause	20' Dauerlauf leicht oder mittel	Pause	10 km Lauf

' = Minuten
Tempodauerlauf = Tempo im Wettkampftempo
Fahrtspiel = Tempotraining ohne Regeln (Der Läufer spielt mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, mal schnell, mal langsam nach Lust, Laune und Streckenprofil.)
Intervalltraining = Intervalle in der Intensitätsstufe 4-5, dazwischen 400 m locker traben oder gehen.

- 5: Intensive Intervalle: sehr intensives Training, kann nur über kurze Zeit bewältigt werden.
- 4: Intensives Fahrtspiel, Tempodauerlauf & Wettkampftempo: Hartes Training, Tempo kann nur über beschränkte Zeit/Distanz aufrecht erhalten werden.
- 3: Dauerlauf mittel & Fahrtspiel: Tempo in dem die meisten von sich aus joggen. Anstrengung spürbar.
- 2: Dauerlauf leicht: Langsames Tempo, Sprechen ist immernoch ohne Probleme möglich.
- 1: sehr gemütliches Tempo, eher flaches Gelände bevorzugen.

= Lauftraining

= Seilspringen ([Infos anzeigen](#))