

TRAININGSPLAN // 10 KM

by Sebastian Hallmann



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche
1 //

30 min Dauerlauf
Pace 8:00
20 min Stabilisationstraining

Ruhetag

Ruhetag

60 min Dauerlauf
Pace 8:20

Ruhetag

25 min Dauerlauf mit
Tempowechsel
10 min ein- und auslaufen
3 min Pace 7:00
3 min Pace 8:00

Ruhetag

Woche
2 //

65 min Dauerlauf
Pace 8:10

Ruhetag

Fahrtspiel
10 min ein- und auslaufen
4 x 7 min Pace 7:20
3 min Pause

15 min Stabilisationstraining

Ruhetag

30 min Gesteigerter Lauf
15 / 10 / 5 min
Pace 8:30
Pace 7:45
Pace 7:00

Ruhetag

Woche
3 //

75 min Dauerlauf
Pace 8:30

Ruhetag

15 min Stabilisationstraining

45 min Dauerlauf
Pace 8:00

20 min Stabilisationstraining

Fahrtspiel
10 min ein- und auslaufen
5 / 8 / 5 min Pace 7:00
3 / 4 min Pause

Ruhetag

Woche
4 //

80 min Dauerlauf
Pace 8:30

Ruhetag

45 min Dauerlauf
Pace 8:00
20 min Stabilisationstraining

Ruhetag

Ruhetag

Tempolauf
10 min ein- und auslaufen
2 x 15 min Pace 7:10
5 min Pause

Ruhetag

Woche
5 //

45 min Dauerlauf
Pace 8:20

Ruhetag

Ruhetag

50 min Dauerlauf
Pace 8:15
20 min Stabilisationstraining

Ruhetag

40 min Gesteigerter Lauf
15 / 15 / 10 min
Pace 8:30
Pace 7:45
Pace 7:00

10 min Stabilisationstraining

Woche
6 //

45 min Dauerlauf
Pace 08:20
4 x 80 m Steigerungsläufe
Pause: zurück zum Start gehen

Ruhetag

45 min Dauerlauf
Pace 8:10
20 min Stabilisationstraining

Ruhetag

Ruhetag

Tempolauf
10 min ein- und auslaufen
30 min Pace 7:15
10 min auslaufen

Ruhetag



TRAININGSPLAN // 10 KM

by Sebastian Hallmann



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche
7 //

60 min Dauerlauf
Pace 8:30
15 min Stabilisationstraining

Ruhetag

Tempolauf
10 min ein- und auslaufen
10 x 1 min Pace 6:40
2 min Pause

Ruhetag

30 min Dauerlauf
Pace 8:00

40 min Dauerlauf
Pace 8:20

20 min Stabilisationstraining

Woche
8 //

70 min Dauerlauf
Pace 8:20

Ruhetag

40 min Dauerlauf
Pace 8:10
15 min Stabilisationstraining

Ruhetag

Ruhetag

Tempolauf
10 min ein- und auslaufen
12 x 1 min Pace 6:45
1,5 min Pause

Ruhetag

Woche
9 //

45 min Dauerlauf
Pace 8:20
20 min Stabilisationstraining

Ruhetag

30 min Dauerlauf
Pace 8:00

Ruhetag

15 min Stabilisationstraining

Ruhetag

45 min Gesteigerter Lauf
15 / 15 / 10 / 5 min
Pace 8:15
Pace 7:45
Pace 7:15
Pace 6:45

Woche
10 //

Ruhetag

40 min Dauerlauf
Pace 8:20
15 min Stabilisationstraining

Ruhetag

50 min Dauerlauf
Pace 8:30
20 min Stabilisationstraining

Ruhetag

Tempolauf
10 min ein- und auslaufen
12 x 1 min Pace 6:45
1 min Pause

Ruhetag

Woche
11 //

50 min Dauerlauf
Pace 8:20

Ruhetag

Ruhetag

30 min Dauerlauf
Pace 8:00
4 x 80 m Steigerungsläufe
Pause: zurück zum Start gehen

15 min Stabilisationstraining

Ruhetag

30 min Gesteigerter Lauf
15 / 10 / 5 min
Pace 8:00
Pace 7:15
Pace 6:45

Woche
12 //

Ruhetag

Tempolauf
10 min ein- und auslaufen
8 x 1 min Pace 7:00

Ruhetag

30 min Dauerlauf
Pace 8:20

Ruhetag

20 min Dauerlauf
Pace 8:20
4 x 80m Steigerungsläufe
Pause: zurück zum Start gehen

Ruhetag

