

DU BIST MOTIVIERT UND MÖCHTEST DIESES JAHR DIE 10 KILOMETER SCHAFFEN? NUTZE DIESEN PLAN UND BEREITE DICH VOR! AUCH NICOLE WIRD IN WIEN AUF DICH WARTEN UND DIR DAS RICHTIGE LAUFTEMPO VORGEHEN! LÄUFST DU MIT DER APP, DANN IST DIESER PLAN PERFEKT FÜR DICH!

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>WOCHE 1</b>	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
<b>WOCHE 2</b>	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
<b>WOCHE 3</b>	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
<b>WOCHE 4</b>	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

## NOTIZEN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>WOCHE 5</b>	70 min Dauerlauf Pace 8:20	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 8:10 15 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 12x 1 min Pace 6:45 1,5 min Pause	Ruhetag
<b>WOCHE 6</b>	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
<b>WOCHE 7</b>	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 12x 1 min Pace 6:45 1 min Pause	Ruhetag
<b>WOCHE 8</b>	50 min Dauerlauf Pace 8:20	Ruhetag	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 8:00 4x 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
<b>WOCHE 9</b>	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 8x 1 min Pace 7:00	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 8:20	Ruhetag	20 min Dauerlauf Pace 8:20 4x 80m Steigerungsläufe Pause: zurück zum Start gehen	<b>5. MAI</b> <b>7.00 min/km</b>