

TRAININGSPLAN

10 KM (INTENSITY)



Zielzeit 45:00 Min.

Intensitätssteuerung: Pace

Wie funktioniert Ihr Trainingsplan?

- Dieser Trainingsplan umfasst 16 Wochen. Natürlich können Sie bei entsprechender Fitness auch verkürzen und später einsteigen.
- Damit die Trainingsreize optimal wirken, wurde eine 3:1-Zyklisierung angewandt. Nach 3 Wochen ansteigender Belastung wird das Trainingspensum in der 4. Woche auf etwa 60 % reduziert.
- In den Trainingswochen 4 und 12 wurde jeweils ein Vorbereitungswettkampf integriert, damit Sie die nötige Härte für Ihren Hauptwettkampf entwickeln können.
- **Wichtig:** Falls Sie eine Trainingseinheit ausfallen lassen müssen, dann am ehesten die Läufe mit niedriger Intensität. Absolvieren Sie bei Trainingsausfällen besonders die Intervalltrainings und Tempodauerläufe, da diese am reizwirksamsten sind.
- **Übrigens:** Damit Sie Ihre Wunschzeit auch sicher erreichen, haben wir für diesen Plan einen Zeitpuffer von 1 Sekunde pro Kilometer berücksichtigt.

Ihre Trainingsbereiche

Ihr professionelles Lauftraining findet in unterschiedlichen Geschwindigkeitsbereichen statt. Nur durch den steten Wechsel dieser Intensitäten kann Ihre Form optimal aufgebaut werden. In dieser Tabelle finden Sie einen Überblick über die Trainingsbereiche.

Im Trainingsplan selbst sind bei jeder Trainingseinheit das Trainingstempo (Pace) oder der Trainingsbereich und die Prozentwerte vom Maximalpuls angegeben.

Trainingsbereiche	Ziel des Trainings	Herzfrequenz
REKOM Regeneration	➔ Nur zur Regeneration nach hartem Training, gerne auch Schwimmen und Radfahren.	< 65% Hf _{max}
GA 1 Fettstoffwechsel	➔ Fettstoffwechseltraining für die Langzeitausdauer und einen ökonomischen Stoffwechsel.	65 - 75% Hf _{max}
GA1/2 Ausdauer	➔ Grundlagenausdauertrainingsbereich. Hier trainieren Sie Herzkreislaufsystem und Muskulatur für den Wettkampf.	75 - 85% Hf _{max}
GA 2 Tempo	➔ Tempotraining für die Entwicklung der Wettkampfgeschwindigkeit in Intervallform und in Form von Tempodauerläufen.	85 - 95% Hf _{max}
WSA Wettkampf	➔ Wettkampfspezifisches Ausdauertraining im Spitzenbereich, das besonders für kurze Wettkampfstrecken unter 10 km von Bedeutung ist.	95 - 100% Hf _{max}

© Dr. Marquardt GmbH
Diese Trainingspläne sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Vervielfältigung sind verboten.

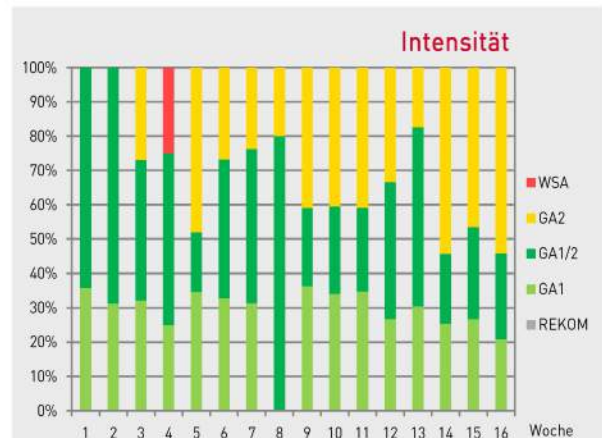
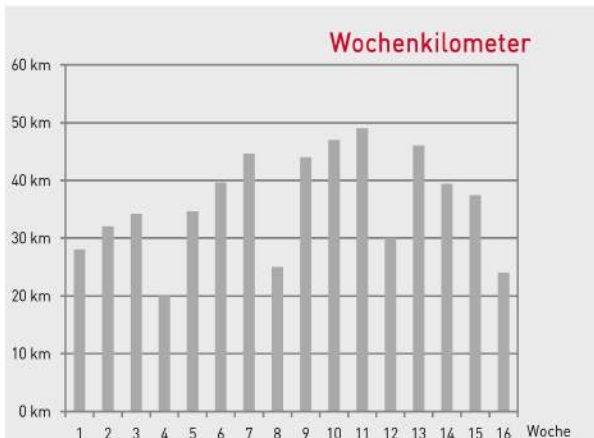
TRAININGSPLAN 10 KM (INTENSITY)



Zielzeit 45:00 Min.

Intensitätssteuerung: Pace

Ihr Trainingsplan im Überblick



Ihre Trainingseinheiten

Fettstoffwechselllauf

Niedrige Intensität (GA1), lange Dauer. So trainieren Sie gezielt Ihren Fettstoffwechsel. Steigern Sie diesen Effekt, indem Sie diesen Lauf so oft wie möglich morgens vor dem Frühstück nüchtern absolvieren.

Dauerlauf

Dauerläufe im GA 1/2 trainieren Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Grundlagenausdauer. Das Basistraining eines jeden Langstrecklers.

Tempodauerlauf

Mit Dauerläufen im GA 2-Bereich nahe dem avisierten Wettkampftempo trainieren Sie die Härte, die Sie bei Ihrem Wettkampf brauchen. Versuchen Sie diesen Lauf auf einer relativ flachen Strecke zu absolvieren, um das Tempo auch zu treffen.

Fahrtspiel

Nach dem Einlaufen absolvieren Sie ein beliebiges Tempowechselspiel in der vorgegebenen Trainingsintensität. Z.B.: 1 Min. schnell (im GA 2) im Wechsel mit 1 Min. langsam (im GA 1 oder GA 1/2). Sie können sich auch gerne durch das Gelände inspirieren lassen.

Intervalltraining

Intervalltraining im GA 2-Bereich ist wichtig um Ihr Tempo zu verbessern. Mehrere schnelle, Läufe über 400–1000 m wechseln mit einer lockeren Trabpause. Führen Sie die Intervallläufe möglichst auf einer flachen Laufstrecke oder auf der 400 m-Bahn auf einem Sportplatz durch.

Steigerungsläufe (STL)

Steigern Sie über die vorgegebene Distanz Ihr Lauftempo von zunächst zügigem Traben bis zur maximalen Sprintgeschwindigkeit. Machen Sie zwischen den Wiederholungen 1 Min. Pause.

TRAININGSPLAN 10 KM (INTENSITY)

Zielzeit 45:00 Min.

Intensitätssteuerung: Pace



Ihre Athletikübungen

Neben dem Lauftraining ist ebenso ein regelmäßiges Athletiktraining wichtig, um schneller zu werden. Außerdem beugen Sie hierdurch Verletzungen vor.

Mit den richtigen Übungen reichen 45 Min./Woche vollkommen aus.

Lauf-ABC

Die Lauf-ABC-Übungen richten sich nach Ihrer geplanten Wettkampfgeschwindigkeit. Es gibt Übungen für < 12 km/h und für Läufer, die > 12 km/h laufen. Das Lauf-ABC können Sie im Sommer barfuß auf dem Rasen durchführen, um Ihre Füße zu trainieren.

Laufkraft

Mit den drei Laufkraftübungen trainieren Sie die Muskeln, die Sie beim Laufen schneller machen und Sie stabilisieren. Führen Sie diese Übungen bitte dem Trainingsplan entsprechend einmal wöchentlich vor dem Lauftraining durch.

Stretching & Blackroll

Erhalten Sie Ihre Beweglichkeit für einen langen Schritt und fördern Sie die Regeneration Ihrer Muskulatur. Mit Stretching und der Anwendung der Blackroll nach dem Lauftraining fördern Sie die Regeneration und schützen sich wirksam vor Verletzungen.

→ Alle Übungsserien zu Ihrem Trainingsplan finden Sie ganz einfach auf:

www.marquardt-running.com

oder in der Laufbibel von Dr. Marquardt.



„Ich mache Sie schneller.“

Laufexperte Dr. Matthias Marquardt

Das MARQUARDT RUNNING® -Team wünscht Ihnen bei Ihren sportlichen Zielen viel Erfolg und gesundes Gelingen.



Folgen Sie uns:

www.facebook.com/marquardtrunning

Trainingsplan 10 km (intensity) in 45:00 Min.

Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Fahrtspiel Einlaufen: 1 km 8 km beliebiger Tempowechsel zwischen 06:36 Min./km bis 04:09 Min./km Auslaufen: 1 km Gesamt: 10 km</p>		<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 8 km 05:36 Min./km (10,7 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 00:44 Std.</p>			<p>→ Fettstoffwechsel- lauf 10 km 06:36 Min./km (9,1 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 01:05 Std.</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 28 km gelaufen und haben 03:14 Stunden trainiert.

Woche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Fahrtspiel Einlaufen: 1 km 8 km beliebiger Tempowechsel zwischen 06:36 Min./km bis 04:09 Min./km Auslaufen: 1 km Gesamt: 10 km</p>		<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 12 km 05:36 Min./km (10,7 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 01:07 Std.</p>			<p>→ Fettstoffwechsel- lauf 10 km 06:36 Min./km (9,1 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 01:05 Std.</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 32 km gelaufen und haben 03:37 Stunden trainiert.

Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		<p>→ Intervall- training Einlaufen: 2 km 3x100 m STL 4 x 1000 m in 04:19 Min., 04:19 Min./km (13,9 km/h) 400 m Trabpause Auslaufen: 2 km barfuß auf der Wiese Gesamt: 9,2 km Dauer: 00:46 Std.</p>		<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 14 km 05:36 Min./km (10,7 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 01:18 Std.</p>		<p>→ Fettstoffwechsel- lauf 11 km 06:36 Min./km (9,1 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 01:12 Std.</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 35 km gelaufen und haben 03:47 Stunden trainiert.

Trainingsplan 10 km (intensity) in 45:00 Min.



Wochentag	Uhrzeit	Training	Wochentag	Uhrzeit	Training	Wochentag	Uhrzeit	Training
Mo	18:00	10 km (intensity)	Di	18:00	10 km (intensity)	Mi	18:00	10 km (intensity)
Do	18:00	10 km (intensity)	Fr	18:00	10 km (intensity)	Sa	18:00	10 km (intensity)
Son	18:00	10 km (intensity)						

Wochentag	Uhrzeit	Training	Wochentag	Uhrzeit	Training	Wochentag	Uhrzeit	Training
Mo	18:00	10 km (intensity)	Di	18:00	10 km (intensity)	Mi	18:00	10 km (intensity)
Do	18:00	10 km (intensity)	Fr	18:00	10 km (intensity)	Sa	18:00	10 km (intensity)
Son	18:00	10 km (intensity)						

Wochentag	Uhrzeit	Training	Wochentag	Uhrzeit	Training	Wochentag	Uhrzeit	Training
Mo	18:00	10 km (intensity)	Di	18:00	10 km (intensity)	Mi	18:00	10 km (intensity)
Do	18:00	10 km (intensity)	Fr	18:00	10 km (intensity)	Sa	18:00	10 km (intensity)
Son	18:00	10 km (intensity)						

© Dr. Marquardt GmbH
Diese Trainingspläne sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Vervielfältigung sind verboten.

Trainingsplan 10 km (intensity) in 45:00 Min.

Woche 7

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc 15:00 Min.</p> <p>→ Intervall-training Einlaufen: 2 km 3x100 m STL 5 x 1000 m in 04:19 Min., 04:19 Min./km (13,9 km/h) 400 m Trabpause Auslaufen: 2 km barfuß auf der Wiese Gesamt: 10,6 km Dauer: 00:50 Std.</p>	<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 8 km 05:36 Min./km (10,7 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 00:44 Std.</p>		<p>→ Dauerlauf 12 km 05:36 Min./km (10,7 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 01:07 Std.</p>		<p>→ Fettstoffwechsel-lauf 14 km 06:36 Min./km (9,1 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 01:32 Std.</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 45 km gelaufen und haben 04:59 Stunden trainiert.

Woche 8

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		<p>→ Lauf-Abc 15:00 Min.</p> <p>→ Tempodauerlauf 5 km 04:52 Min./km (12,3 km/h) 10 Min. einlaufen vor Lauf-Abc Dauer: 00:24 Std.</p>		<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 8 km 05:36 Min./km (10,7 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 00:44 Std.</p>	<p>→ Dauerlauf 12 km 05:36 Min./km (10,7 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 01:07 Std.</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>	<p>→ Schwimmen 30:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 25 km gelaufen und haben 03:31 Stunden trainiert.

Woche 9

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc 15:00 Min.</p> <p>→ Intervall-training Einlaufen: 2 km 3x100 m STL 6 x 1000 m in 04:19 Min., 04:19 Min./km (13,9 km/h) 400 m Trabpause Auslaufen: 2 km barfuß auf der Wiese Gesamt: 12 km Dauer: 00:54 Std.</p>		<p>→ Tempodauerlauf 6 km 04:49 Min./km (12,4 km/h) Dauer: 00:28 Std.</p>		<p>→ Fahrtspiel Einlaufen: 1 km 8 km beliebiger Tempowechsel zwischen 06:36 Min./km bis 04:09 Min./km Auslaufen: 1 km Gesamt: 10 km</p>	<p>→ Fettstoffwechsel-lauf 16 km 06:36 Min./km (9,1 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 01:45 Std.</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 44 km gelaufen und haben 04:33 Stunden trainiert.



Trainingsplan 10 km (intensity) in 45:00 Min.



Wochentag	Uhrzeit	Training	Wochentag	Uhrzeit	Training	Wochentag	Uhrzeit	Training
Mo	18:00	10 km (intensity)	Di	18:00	10 km (intensity)	Mi	18:00	10 km (intensity)
Do	18:00	10 km (intensity)	Fr	18:00	10 km (intensity)	Sa	18:00	10 km (intensity)
Son	18:00	10 km (intensity)						

Wochentag	Uhrzeit	Training	Wochentag	Uhrzeit	Training	Wochentag	Uhrzeit	Training
Mo	18:00	10 km (intensity)	Di	18:00	10 km (intensity)	Mi	18:00	10 km (intensity)
Do	18:00	10 km (intensity)	Fr	18:00	10 km (intensity)	Sa	18:00	10 km (intensity)
Son	18:00	10 km (intensity)						

Wochentag	Uhrzeit	Training	Wochentag	Uhrzeit	Training	Wochentag	Uhrzeit	Training
Mo	18:00	10 km (intensity)	Di	18:00	10 km (intensity)	Mi	18:00	10 km (intensity)
Do	18:00	10 km (intensity)	Fr	18:00	10 km (intensity)	Sa	18:00	10 km (intensity)
Son	18:00	10 km (intensity)						

© Dr. Marquardt GmbH
Diese Trainingspläne sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Vervielfältigung sind verboten.

Trainingsplan 10 km (intensity) in 45:00 Min.

Woche 13

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 6 km 05:28 Min./km (11 km/h) Dauer: 00:32 Std.</p>	<p>→ Lauf-Abc 15:00 Min.</p> <p>→ Tempodauerlauf 8 km 04:46 Min./km (12,6 km/h) 10 Min. einlaufen vor Lauf-Abc Dauer: 00:38 Std.</p>		<p>→ Fahrtspiel Einlaufen: 1 km 6 km beliebiger Tempowechsel zwischen 06:36 Min./km bis 04:09 Min./km Auslaufen: 1 km Gesamt: 8 km</p>	<p>→ Dauerlauf 10 km 05:28 Min./km (11 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 00:54 Std.</p>	<p>→ Fettstoffwechsel-lauf 14 km 06:36 Min./km (9,1 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 01:32 Std.</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 46 km gelaufen und haben 05:06 Stunden trainiert.

Woche 14

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc 15:00 Min.</p> <p>→ Intervall-training Einlaufen: 2 km 3x100 m STL 7 x 1000 m in 04:19 Min., 04:19 Min./km (13,9 km/h) 400 m Trabpause Auslaufen: 2 km barfuß auf der Wiese Gesamt: 13,4 km Dauer: 00:59 Std.</p>	<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 8 km 05:28 Min./km (11 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 00:43 Std.</p>		<p>→ Tempodauerlauf 8 km 04:46 Min./km (12,6 km/h) Dauer: 00:38 Std.</p>		<p>→ Fettstoffwechsel-lauf 10 km 06:36 Min./km (9,1 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 01:05 Std.</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 40 km gelaufen und haben 04:12 Stunden trainiert.

Woche 15

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc 15:00 Min.</p> <p>→ Intervall-training Einlaufen: 2 km 3x100 m STL 7 x 1000 m in 04:19 Min., 04:19 Min./km (13,9 km/h) 400 m Trabpause Auslaufen: 2 km barfuß auf der Wiese Gesamt: 13,4 km Dauer: 00:59 Std.</p>	<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Dauerlauf 10 km 05:28 Min./km (11 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 00:54 Std.</p>		<p>→ 10 km-Wettkampftempo 4 km 04:29 Min./km (13,4 km/h) Vorab 10 Min. einlaufen Dauer: 00:17 Std.</p>		<p>→ Fettstoffwechsel-lauf 10 km 06:36 Min./km (9,1 km/h) anschl. 3 x 100 m STL Dauer: 01:05 Std.</p> <p>→ Stretching & Blackroll 15:00 Min.</p>

Sie sind diese Woche 38 km gelaufen und haben 04:02 Stunden trainiert.

Trainingsplan 10 km (intensity) in 45:00 Min.

