

Trainingsplan 10 km - spezielle Vorbereitung - Zielzeit: 59 Min.



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Umfang
<b>KW 5</b>	Allgemeine Athletik Zugseil	Dauerlauf GA1 9 km - 1:00 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Allgemeine Athletik Zugseil	<b>Tempolauf - lang</b> 2 km Einlaufen 5 km in 32:30 Min. 2 km Auslaufen	Rad/MTB/Rolle 1:30 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 12 km - 1:30 Std.	7 - 8 Std.
<b>KW 6</b>	Allgemeine Athletik Zugseil	Dauerlauf GA1 9 km - 1:00 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Allgemeine Athletik Zugseil	<b>Tempoläufe - kurz</b> 3 km Einlaufen 6 x 400 m in 2:20 Min. 200 m Trabpause 2 km Auslaufen	Rad/MTB/Rolle 1:30 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 14 km - 1:50 Std.	8 - 9 Std.
<b>KW 7</b>	Allgemeine Athletik Zugseil	Dauerlauf GA1 9 km - 1:00 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Allgemeine Athletik Zugseil	<b>Tempolauf - lang</b> 3 km Einlaufen 6 km in 39 Min. 2 km Auslaufen	Rad/MTB/Rolle 2:00 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 14 km - 1:50 Std.	9 - 10 Std.
<b>KW 8</b>	Allgemeine Athletik Zugseil	Dauerlauf GA1 9 km - 1:00 Std.	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Allgemeine Athletik Zugseil	<b>Tempoläufe - kurz</b> 3 km Einlaufen 3 x 1km in 5:55 Min. 400 m Trabpause 4 km Auslaufen	Rad/MTB/Rolle 2:00 Std.	Dauerlauf GA1 - lang 12 km - 1:30 Std.	8 - 9 Std.
<b>KW 9</b>	Allgemeine Athletik Zugseil	Dauerlauf GA1 10 km - 1:05 Std.	Rad/Rolle GA1 1:30 Std.	Allgemeine Athletik Zugseil	<b>Tempoläufe - kurz</b> 3 km Einlaufen 4 x 1km in 5:55 Min. 400 m Trabpause 4 km Auslaufen	Rad/MTB/Rolle 1:30 Std.	Dauerlauf GA1 10 km - 1:15 Std.	7 - 8 Std.
<b>KW 10</b>	Allgemeine Athletik Zugseil	<b>Tempoläufe - kurz</b> 3 km Einlaufen 8 x 400 m in 2:20 Min. 200 m Trabpause 2 km Auslaufen	Rad/Rolle GA1 1:00 Std.	Dauerlauf GA1 6 km - 0:40 Std.		Dauerlauf GA1 3 km - 0:20 Std.	<b>10 km Wettkampf</b> Ziel: 59 Min.	5 - 6 Std.