

10 KILOMETER IN < 60 MINUTEN

IN 6 WOCHEN - FÜR FORTGESCHRITTENE

WOCHE 1

MO

langsamer
Dauerlauf 50
Minuten

RUHETAG

5 Kilometer
locker laufen

aktiver Ruhetag

RUHETAG

10 Minuten
einlaufen, 10x
100 m
Steigerungslauf

RUHETAG

SO

WOCHE 2

MO

Tempolauf 30
Minuten

RUHETAG

10 Minuten locker
einlaufen
Intervalle 5x 600
m; 400 m traben,
10 Min. auslaufen

RUHETAG

aktiver Ruhetag

1langsamer
Dauerlauf 60
Minuten

RUHETAG

SO

WOCHE 3

MO

Fahrtenspiel 7
Kilometer

RUHETAG

10 Minuten locker
einlaufen
Intervalle 5x 600
m; 400 m traben
10 Minuten locker
auslaufen

aktiver Ruhetag

RUHETAG

70 Minuten
lockerer
Dauerlauf

RUHETAG

SO

WOCHE 4

MO

Tempolauf 45
Minuten (5:50er
Pace)

RUHETAG

10 Minuten
einlaufen, 10x
100 m
Steigerungslauf

Aktiver Ruhetag

Fahrtenspiel 5
Kilometer

RUHETAG

70 Minuten
Dauerlauf (<
6:00er Pace)

SO

10 KILOMETER IN < 60 MINUTEN

WOCHE 5 ENTLASTUNGSWOCHE

MO

SO

RUHETAG	aktiver Ruhetag	8 Kilometer locker laufen (ca. 6:10er Pace)	aktiver Ruhetag	70 Minuten lockerer Dauerlauf	RUHETAG	RUHETAG
----------------	-----------------	---	-----------------	-------------------------------------	----------------	----------------

WOCHE 6 WETTKAMPFWOCHE

MO

SO

RUHETAG	6 Kilometer laufen (5:40er -5:55er Pace)	45 Minuten lockerer Dauerlauf	aktiver Ruhetag	RUHETAG	WETTKAMPFTAG : 10 Kilometer in <= 60 Minuten!	RUHETAG
----------------	--	-------------------------------------	-----------------	----------------	--	----------------

WELL DONE! YOU'VE GOT THIS!