

# 10 KILOMETER IN < 60 MINUTEN

IN 10 WOCHEN - FÜR LAUFANFÄNGER:INNEN

## WOCHE 1

MO

<b>RUHETAG</b>	langsamer Dauerlauf 30 Minuten	aktiver Ruhetag	5-Kilometer-Lauf (maximal 2 Minuten Gehpause)	<b>RUHETAG</b>	langsamer Dauerlauf 50 Minuten (max. 2 Minuten Gehpause)	<b>RUHETAG</b>
----------------	--------------------------------	-----------------	---	----------------	--	----------------

SO

## WOCHE 2

MO

Tempolauf 20 Minuten (zügig laufen)	<b>RUHETAG</b>	lockerer Dauerlauf 50 Minuten	aktiver Ruhetag	6-Kilometer-Lauf	10 Minuten einlaufen Intervalle 5x 400 m; 600 m traben o. zügig gehen 10 Minuten auslaufen	<b>RUHETAG</b>
-------------------------------------	----------------	-------------------------------	-----------------	------------------	--	----------------

SO

## WOCHE 3

MO

5 Kilometer locker laufen	10 Minuten locker einlaufen, 5x 100m Steigerungslauf	<b>RUHETAG</b>	Tempolauf 25 Minuten	<b>RUHETAG</b>	60 Minuten lockerer Dauerlauf (max. 2 Minuten Gehpause)	<b>RUHETAG</b>
---------------------------	---	----------------	----------------------	----------------	---	----------------

SO

## WOCHE 4

MO

Fahrtenspiel 40 Minuten	<b>RUHETAG</b>	7-Kilometer-Lauf	Aktiver Ruhetag	<b>RUHETAG</b>	70 Minuten lockerer Dauerlauf	<b>RUHETAG</b>
-------------------------	----------------	------------------	-----------------	----------------	-------------------------------	----------------

SO

# 10 KILOMETER IN < 60 MINUTEN

## WOCHE 5

MO

SO

8-Kilometer-Lauf	Steigerungslauf 10x 100m	Aktiver Ruhetag	<b>RUHETAG</b>	30 Minuten locker laufen	70 Minuten lockerer Dauerlauf	<b>RUHETAG</b>
------------------	-----------------------------	-----------------	----------------	-----------------------------	-------------------------------------	----------------

## WOCHE 6 NACH PACE TRAINIEREN

MO

SO

5-Kilometer-Lauf ( < 32 Minuten)	Intervalle: 10 Minuten locker einlaufen, 5x 400 m (5:30er Pace), locker auslaufen	<b>RUHETAG</b>	<b>RUHETAG</b>	8-Kilometer- Lauf (6:15er Pace oder schneller)	60 Minuten lockerer Dauerlauf	<b>RUHETAG</b>
-------------------------------------	---	----------------	----------------	--	-------------------------------------	----------------

## WOCHE 7

MO

SO

<b>RUHETAG</b>	Tempolauf 30 Minuten (5:50er Pace)	Aktiver Ruhetag	Steigerungslauf auf 6 Kilometer, dabei 10x 100m steigern	<b>RUHETAG</b>	lockerer 10- Kilometer-Lauf	<b>RUHETAG</b>
----------------	--	-----------------	---	----------------	--------------------------------	----------------

## WOCHE 8

MO

SO

Aktiver Ruhetag	8-Kilometer- Lauf	Aktiver Ruhetag	Intervalle: 10 Minuten einlaufen, 6x 400m (5:40er) Pace, 600m locker traben	<b>RUHETAG</b>	40 Minuten lockerer Dauerlauf	<b>RUHETAG</b>
-----------------	----------------------	-----------------	---	----------------	----------------------------------	----------------

# 10 KILOMETER IN < 60 MINUTEN

## WOCHE 9 ENTLASTUNGSWOCHE

MO

SO

Aktiver Ruhetag	5-Kilometer-Lauf (6:05er Pace oder schneller)	10-15 Minuten langsam laufen, anschließend 5 Minuten ausgehen	Aktiver Ruhetag	<b>RUHETAG</b>	60 Minuten lockerer Dauerlauf	<b>RUHETAG</b>
-----------------	---	---	-----------------	----------------	----------------------------------	----------------

## WOCHE 10 WETTKAMPFWOCHE

MO

SO

<b>RUHETAG</b>	7-Kilometer-Lauf (≤ 5:50er Pace)	Aktiver Ruhetag	<b>RUHETAG</b>	<b>RUHETAG</b>	<b>WETTKAMPFTAG</b> : 10 Kilometer in ≤ 60 Minuten!	<b>RUHETAG</b>
----------------	-------------------------------------	-----------------	----------------	----------------	---	----------------

# WELL DONE! YOU'VE GOT THIS!