

**iM**puls

# Trainingsplan Volkslauf in Bestzeit



# Trainingsplan: 10km in Bestzeit

## Einstimmungsetappe (Wochen 1 – 4)

Woche	Tag	Training
1	Mo	15 min Dauerlauf leicht, 30 min Dauerlauf mittel, 15 min Dauerlauf leicht
	Mi	45 min Dauerlauf leicht, 2 Steigerungen, Krafttraining
	Do	60–120 min Alternativsportart*
	Sa	75 min Long Jog, Krafttraining
2	Mo	15 min Dauerlauf leicht, 20 min Dauerlauf schnell, 15 min Dauerlauf leicht
	Mi	50 min Dauerlauf leicht, 2 Steigerungen, Krafttraining
	Do	60–120 min Alternativsportart
	Sa	80 min Long Jog, Krafttraining
3	Mo	Intervall 3 × 400 m/1000 m (10-km-Wettkampftempo oder etwas schneller), dazwischen Trabpausen von jeweils halber Distanz
	Mi	45 min Dauerlauf leicht, 2 Steigerungen, Krafttraining
	Do	15 min Dauerlauf leicht, 30 min Dauerlauf schnell, 10 min Dauerlauf leicht
	Sa	5-km-Testlauf
4	Mo	60–120 min Alternativsportart
	Mi	60 min Dauerlauf leicht, 2 Steigerungen, Krafttraining
	Do	60–120 min Alternativsportart
	Sa	85 min Long Jog, Krafttraining

## Grundlagenetappe (Wochen 5 – 8)

Woche	Tag	Training
5	Mo	15 min Dauerlauf leicht, Intervall mit 10 × 400 m (10-km-Wettkampftempo oder etwas schneller), dazwischen 1 min Gehpause, 15 min Dauerlauf leicht
	Mi	65 min Dauerlauf leicht, 3 Steigerungen, Krafttraining
	Do	60–120 min Alternativsportart
	Fr	(oder für Fortgeschrittene: 15 min Dauerlauf leicht, 30 min Dauerlauf schnell, 15 min Dauerlauf leicht)
	Sa	95 min Long Jog, Krafttraining
6	Mo	15 min Dauerlauf leicht, Fahrtspiel (10-km-Wettkampftempo oder etwas schneller) 1 min, 3 min, 5 min, 3 min, 1 min, dazwischen gleich lange Trabpause, 15 min Dauerlauf leicht
	Mi	70 min Dauerlauf mittel, 3 Steigerungen, Krafttraining
	Do	60–120 min Alternativsportart
	Fr	(oder für Fortgeschrittene: 15 min Dauerlauf leicht, 15 min Tempodauerlauf, 15 min Dauerlauf leicht)
7	Mo	15 min Dauerlauf leicht, 25 min schwedisches Fahrtspiel lang, 10 min Dauerlauf leicht
	Mi	75 min Dauerlauf leicht, 3 Steigerungen, Krafttraining
	Do	60–120 min Alternativsportart
8	Mo	60–120 min Alternativsportart
	Mi	60 min Dauerlauf mittel, 3 Steigerungen, Krafttraining
	Sa	105 min Long Jog, Krafttraining

## Wettkampfetappe (Wochen 9 – 12)

Woche	Tag	Training
9	Mo	15 min Dauerlauf leicht, Intervall am Hügel 10 × 2 min bergauf, zurücktraben, 15 min Dauerlauf leicht
	Mi	60 min Dauerlauf leicht–mittel in coupiertem Gelände, 4 Steigerungen, Krafttraining
	Do	60–120 min Alternativsportart
	Fr	(oder für Fortgeschrittene: 15 min Dauerlauf leicht, 15 min schwedisches Fahrtspiel kurz, 15 min Dauerlauf leicht)
	Sa	110 min Long Jog, Krafttraining
10	Mo	15 min Dauerlauf leicht, 30 min schwedisches Fahrtspiel lang, 15 min Dauerlauf leicht
	Mi	45 min Dauerlauf leicht, 15 min Dauerlauf schnell, 4 Steigerungen, Krafttraining
	Do	60–120 min Alternativsportart
	Fr	(oder für Fortgeschrittene: 15 min Dauerlauf leicht, 5 × 3 min Hügelläufe, zurücktraben, 15 min Dauerlauf leicht)
	Sa	100 min Long Jog, Krafttraining
11	Mo	15 min Dauerlauf leicht, Intervall mit 10 × 400 m (10-km-Wettkampftempo oder etwas schneller), dazwischen 2 min Gehpause, 15 min Dauerlauf leicht
	Mi	15 min Dauerlauf leicht, 45 min Dauerlauf mittel, 4 Steigerungen, Krafttraining
	Do	60–120 min Alternativsportart
	Sa	60 min Dauerlauf leicht–mittel, 4 Steigerungen, Krafttraining
12	Mo	15 min Dauerlauf leicht, Fahrtspiel 4 × 5 min (10-km-Wettkampftempo oder etwas schneller), dazwischen 2 min Trabpause, dann 2 × 2 min, dazwischen 1 min Trabpause, 15 min Dauerlauf leicht
	Mi	45 min Dauerlauf mittel–schnell, 3 Steigerungen, Krafttraining
	Fr	20–30 min Dauerlauf leicht, 3 Steigerungen
	So	<b>10-km-Wettkampf</b>