

jogmap.de

10k in 10 Wochen

Trainingsplan für einen erfolgreichen
10 Kilometer-Lauf in unter einer Stunde



Dieser Trainingsplan passt Ihnen am besten, wenn: Sie **Laufanfänger** mit mehr als einem Jahr Lauferfahrung am Stück sind, Sie sich bei bester Gesundheit befinden, und im Training schon mehrmals länger als 40 Minuten ohne Unterbrechung gelaufen sind.

Tage bis WK	INHALT	PACE [m:ss]	LAUFEN [h:mm']	LAUFEN [km]	TESTLAUF [km]
70	L	6:00	0:24	4,0	
69	L	6:05	0:30	5,0	
68	RUHE				
67	L	6:00	0:30	5,0	
66	L	6:05	0:39	6,5	
65	RUHE				
64	TL	5:50	0:29	5,0	5,0
			2:33	25,5	
63	L	6:15	00:31	5,0	
62	RUHE				
61	L	6:00	00:30	5,0	
60	L	6:00	00:36	6,0	
59	RUHE				
58	TL	5:50	00:43	7,5	7,5
57	L	6:20	00:19	3,0	
			02:40	26,5	
56	RUHE				
55	L	5:50	00:29	5,0	
54	RUHE				
53	L	6:00	00:45	7,5	
52	RUHE				
51	L	6:00	00:24	4,0	
50	TL	6:00	00:48	8,0	8,0
			02:26	24,5	
49	RUHE				
48	L	5:55	00:41	7,0	
47	L	6:05	00:48	8,0	
46	RUHE				
45	L	6:00	00:30	5,0	
44	L	6:05	00:48	8,0	
43	RUHE				
			02:48	28,0	
42	L	5:50	00:43	7,5	
41	RUHE				
40	L	5:45	00:34	6,0	
39	L	5:50	00:43	7,5	
38	RUHE				
37	L	6:00	00:30	5,0	
36	TL	5:50	00:46	8,0	8,0
			03:18	34,0	
35	RUHE				
34	L	5:50	00:23	4,0	
33	L	5:45	00:40	7,0	
32	L	6:00	00:54	9,0	
31	RUHE				
30	RUHE				
29	TL	5:50	00:49	8,5	8,5
			02:47	28,5	

Tage bis WK	INHALT	PACE [m:ss]	LAUFEN [h:mm']	LAUFEN [km]	TESTLAUF [km]
28	RUHE				
27	L	5:45	00:34	6,0	
26	L	5:50	00:46	8,0	
25	L	5:45	00:40	7,0	
24	RUHE				
23	L	0:00		3,0	
22	TL	5:50	00:52	9,0	9,0
			02:53	33,0	
21	RUHE				
20	L	5:55	00:50	8,5	
19	L	5:45	00:40	7,0	
18	L	5:30	00:22	4,0	
17	L	6:00	00:51	8,5	
16	RUHE				
15	L	5:50	00:46	8,0	
			03:30	36,0	
14	L	6:10	00:24	4,0	
13	RUHE				
12	L	6:10	00:30	5,0	
11	L	5:55	00:35	6,0	
10	RUHE				
9	L	5:15	00:15	3,0	
8	TL	6:00	01:06	11,0	11,0
			02:52	29,0	
7	RUHE				
6	L	5:30	00:22	4,0	
5	L	5:40	00:36	6,5	
4	RUHE				
3	L	5:50	00:29	5,0	
2	L	5:30	00:16	3,0	
1	Ihre 10k EZ	5:55	00:59	10,0	
				28,5	

jogmap.de