

jogmap.de

10km in locker unter einer Stunde
Laufen



**Manual für den "10k in 10 Wochen"
Trainingsplan**

Zu Ihrem Trainingsplan

Ihr Ziel ist es locker und dabei zügig einen 10 Kilometer-Lauf zu absolvieren? Gute Entscheidung. Das bekommen Sie mit diesem Trainingsplan und Ihrer Vorerfahrung im Laufen sicher gut hin! Ich möchte Ihnen noch ein paar Tipps mit auf den Weg geben.

Ruhetage – An diesen Tagen sollen Sie sich schonen, regenerieren und es sich auf der Bewegungsseite des Lebens richtig gut gehen lassen. Nutzen Sie die meisten Ruhetage (mehr als 65%) um sich sehr zurückhaltend zu belasten – Spaziergänge mit zügigem Tempo, ein Besuch im Schwimmbad, eine lockere Runde mit Rad fahren oder eine ausgiebige Dehnungseinheit (ca. 20min); so sollte ein idealer Ruhetag aussehen. An den restlichen Ruhetagen machen Sie schlicht nichts, zumindest auf der Seite der sportlichen Bewegung.

Trainingseinheiten – Zu Beginn der Trainingseinheiten empfehle ich es Ihnen, ein Warm-Up durchzuführen. Dann beginnen Sie mit dem Lauftraining, Sie laufen Ihre Trainingsdistanz und in Anschluss empfiehlt sich eine Dehnungseinheit. Damit tun Sie Ihrer Muskulatur und Ihrem Herz-Kreislauf-System einen Gefallen und beugen aktiv Verletzungen vor. Laufen Sie mit Spaß! Genießen Sie Ihre Schritte und gehen Sie spielerisch an die Sache ran. Variieren Sie Ihr Lauftempo (auch innerhalb einer Trainingseinheit) , Ihre Schrittlänge und Schrittfrequenz. Probieren Sie Neues aus. Kreieren Sie sich Ihre eigenen lockeren Intervalle. Zum Beispiel 20s auf dem Vorfuß mit Tippelcharakter... Gucken Sie wie andere laufen und kopieren Sie Auffälligkeiten, die Ihnen sinnvoll erscheinen. Verwerfen Sie sie wieder, wenn Sie merken: Haut nicht hin, passt mir nicht.

Angaben im Trainingsplan – Je genauer Sie sich an die Trainingsvorgaben des Plans halten, desto höher wird die Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen 10k Lauf in unter einer Stunde sein. Seien Sie bestrebt, strickt nach Plan zu trainieren.

Viel Vergnügen beim Laufen – und bleiben Sie dran!

Verfasst von Christoph Friebe, Hamburg für jogmap.de