

Trainingsplan 10 Kilometer in 45:00 min

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: →90% der F_{max}
Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 39 min GA 1 6 km 6:30 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 10 min GA 1 (6:45 min/km) 10 min GA 2 (5:30 min/km) 5 min GA 1 (6:45 min/km) 10 min GA 2 (5:30 min/km) 10 min GA 1 (6:45 min/km) Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 36 min GA 1 6 km (6:00 min/km) Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 65 min GA 1 10 km 5:45 – 6:30 min/ km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 4:45 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen.

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 39 min GA 1 6 km 6:30 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p>	<p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radtraining) 45 min GA 1</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 2 x 3 km GA 2 (= 16:30 min) 5:30 min/km 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 50 min GA 1 8 km 6:15 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 10 km 5:45 – 6:30 min/ km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 5:15 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen.

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 65 min GA 1 10 km 6:30 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 6 km 36 min GA 1 6:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 10 km 6:15 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 3 x 3 km GA 2 (= 16:30 min) 5:30 min/km 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 78 min GA 1 12 km 5:45 – 6:30 min/ km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:00 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 45:00 min

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Alternativ-training [Schwimmen/ Radfahren] 30 min GA 1</p>	<p>→ Dauerlauf 50 min GA 1 8 km 6:15 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Fahrtspiel 4 x 10 min GA 2 [5:15 min/km] 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 65 min GA 1 10 km [6:30 min/km] Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Alternativ-training [Schwimmen/ Radfahren] 60 min GA 1</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 6:15 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen.

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 10 km 6:15 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 30 x 1 min GA 2 [4:45 min/km] 1 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 48 min GA 1 8 km 6:00 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Fahrtspiel 8 x 5 min GA 2 [5:00 min/km] 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 78 min GA 1 12 km 5:45 – 6:30 min/ km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 6:40 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen.

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 10 km 6:15 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Fahrtspiel 20 x 1:30 min GA 2 [4:45 min/km] 1 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 48 min GA 1 8 km 6:00 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Fahrtspiel 7 x 6 min GA 2 [5:00 min/km] 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 75 min GA 1 12 km 5:45 – 6:30 min/ km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p>

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 7:05 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 45:00 min

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 10 km 6:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 15 x 2 min GA 2 (4:45 min/km) 1 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 60 min GA 1 10 km 6:00 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Fahrtspiel 5 x 8 min GA 2 (5:00 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 75 min GA 1 12 km 5:45 – 6:30 min/ km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 6:35 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen.

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 60 min GA 1</p>	<p>→ Dauerlauf 65 min GA 1 10 km (6:30 min/km) Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 48 min GA 1 8 km 6:00 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene 15 min Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min Fahrtspiel 3 x 12 min GA 2 (5:00 min/km) 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 60 min GA 1</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 7:00 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen.

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 58 min GA 1 10 km 5:45 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 2/4/6/8/10 min GA 2 (5:15 min/km) 1/2/3/4 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 10 km 6:15 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-wechsel 8 x 1 km GA 2 4:50 min/km 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 94 min GA 1 15 km 5:45 – 6:30 min/ km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:00 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 45:00 min

4/6

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 60 min GA 1 10 km 6:00 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p>	<p>→ Fahrtspiel 2/4/6/4/2/4/6/4/2 min GA 2 (5:15 min/km) 1/2/3/2/1/2/3/2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 10 km 6:15 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 5 x 2 km GA 2 (= 9:40 min) 4:50 min/km 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 90 min GA 1 15 km (5:45 – 6:30 min/ km) Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p>

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 7:30 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen.

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 72 min GA 1 12 km 6:00 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 4 x 10 min GA 2 (5:15 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 10 km 6:15 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 3 x 3 km GA 2 (= 14:30 min) 4:50 min/km 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 90 min GA 1 15 km 5:45 – 6:30 min/ km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 7:15 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen.

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Alternativ-training [Schwimmen/ Radfahren] 60 min GA 1</p>	<p>→ Dauerlauf 57 min GA 1 10 km 5:45 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 2 x 4 km GA 2 (= 19 min) 4:45 min/km 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 72 min GA 1 12 km 6:00 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Alternativ-training [Schwimmen/ Radfahren] 60 min GA 1</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 7:00 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 45:00 min

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 57 min GA 1 10 km 5:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 12 x 4 min GA 2 (4:45 min/km) 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 60 min GA 1 10 km 6:00 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 40 min) 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 102 min GA 1 16 km 5:45 – 6:30 min/ km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 7:00 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen.

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 59 min GA 1 12 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Fahrtspiel 10 x 5 min GA 2 (4:45 min/km) 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 72 min GA 1 12 km 6:00 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer Laufkraft Fortgeschrittene 15 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 10 km GA 2 (= 47 min) 4:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 100 min GA 1 16 km 5:45 – 6:30 min/ km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 8:10 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen.

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 57 min GA 1 10 km 5:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 8 x 6 min GA 2 (4:45 min/km) 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 36 min GA 1 6 km 6:00 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 12 km GA 2 (= 56 min) 4:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 72 min GA 1 12 km 6:00 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 6:20 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen.

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 46 min GA 1 8 km 5:45 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Fahrtspiel 3 x 5 min WSA (4:30 min/km) 1:30 min Trabpause Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 37 min GA 1 6 km 6:15 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p>		<p>→ Dauerlauf 38 min GA 1 6 km 6:00 – 6:30 min/ km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Wettkampf 10 km</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben einen 10km-Lauf in 45:00 absolviert. Herzlichen Glückwunsch.

Laufseminare in ganz Deutschland






→ **Online
buchen!**

Termine, Infos und Anmeldungen unter www.natural-running.com
Bei Fragen rufen Sie uns einfach direkt an: +49 (0)511 53 35 80-80

Das sagen unsere Seminarteilnehmer:



„Ich habe noch nie so viel trainiert wie für diesen Wettkampf. Und das ohne Probleme mit Muskulatur, Sehnen oder Bändern. Ohne natural running wäre das mit Sicherheit nicht machbar gewesen.“
Rainer Gruhlke, Marathon 2:58 Std.

„Mit den natural-running-Trainingsplänen bin ich so locker gelaufen wie noch nie. Danke Matthias!“
Lars Sandmann, Marathon 3:48 Std.