

Trainingsplan 10 Kilometer in 40:00 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 46 min GA 1 8 km 5:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Strecking 15 min</p>	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Fahrtspiel 20 x 1 min GA 2 (5:00 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Strecking 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 33 min GA 1 6 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 6 km GA 2 (= 30 min) 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Strecking 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 68 min GA 1 12 km 5:30 – 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 5:45 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 57 min GA 1 10 km 5:45 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Fahrtspiel 10 x 2 min GA 2 (5:00 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Strecking 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 44 min GA 1 8 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Strecking 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 40 min) 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Strecking 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 68 min GA 1 12 km 5:30 – 6:00 min/km Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 6:10 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen.

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 68 min GA 1 12 km 5:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 8 x 3 min GA 2 (5:00 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Strecking 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 55 min GA 1 10 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Strecking 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 10 km GA 2 (= 50 min) 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Strecking 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 70 min GA 1 12 km 5:30 – 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 6:30 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 40:00 min

2/6

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 45 min GA 1</p>	<p>→ Dauerlauf 55 min GA 1 10 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Fahrtspiel 4 x 10 min GA 2 (4:45 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 69 min GA 1 12 km 5:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 7:50 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen.

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 55 min GA 1 10 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 3/6/3/6/3/6/3 min GA 2 (4:45 min/km) 1/2/1/2/1/2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 42 min GA 1 8 km 5:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 38 min) 4:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 70 min GA 1 12 km 5:15–6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 6:00 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen.

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 66 min GA 1 12 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Fahrtspiel 4/8/4/8/4 min GA 2 (4:45 min/km) 1/2/1/2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 42 min GA 1 8 km 5:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Profis 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 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>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 77 min GA 1 14 km 5:15–6:00 min/km Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 7:20 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 40:00 min

3/6

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 66 min GA 1 12 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 5/10/5/10/5 min GA 2 (4:45 min/km) 1/2/1/2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 53 min GA 1 10 km 5:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Profis 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 12 km GA 2 (= 57 min) 4:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 88 min GA 1 16 km 5:15- 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 7:00 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen.

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 60 min GA 1 10 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Fahrtspiel 10 x 4 min GA 2 (4:15 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 44 min GA 1 8 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene + Profis 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene + Profis 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Profis 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Fahrtspiel 3 x 15 min GA 2 (4:30 min/km) 1 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 60 min GA 1</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 7:30 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen.

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 12 km 5:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Profis 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 8 x 5 min GA 2 (4:15 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 66 min GA 1 12 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Profis 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 10 x 1 km GA 2 4:20 min/km 1 min Trabpause Lighttrainer/ Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 86 min GA 1 16 km 5:15 - 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 7:00 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 40:00 min

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 12 km 5:15 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Fahrtspiel 7 x 6 min GA 2 (4:15 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 77 min GA 1 14 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene + Profis 30 min Rumpfstabi Profis 15 min</p>	<p>→ Koordination Profis 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 6 x 2 km GA 2 (= 8:20 min) 4:20 min/km 1 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 85 min GA 1 16 km 5:15 – 6:00 min/km Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 70 Kilometer gelaufen und haben 8:00 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen.

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 12 km 5:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 5 x 8 min GA 2 (4:15 min/km) 1:30 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 77 min GA 1 14 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Profis 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 4 x 3 km GA 2 (= 13:00 min) 4:20 min/km 1 min Trabpause Lighttrainer/ Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 100 min GA 1 18 km 5:15 – 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Profis 15 min</p>

Sie sind diese Woche 75 Kilometer gelaufen und haben 7:35 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen.

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 66 min GA 1 12 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Dauerlauf 52 min GA 1 10 km 5:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 3 x 4 km GA 2 (= 17:20 min) 4:20 min/km 1 min Trabpause Lighttrainer/ Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene + Profis 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene + Profis 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Profis 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 69 min GA 1 12 km 5:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 60 min GA 1</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 8:00 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 10 Kilometer in 40:00 min

5/6

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 63 min GA 1 12 km 5:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Bahntraining 2 x (20 x 200m) WSA (= 48 sek.) 1 min Trabpause 5 min Pause nach Serie Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 66 min GA 1 12 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 34:40 min) 4:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 98 min GA 1 18 km 5:15 – 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 7:05 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 63 min GA 1 12 km 5:15 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Bahntraining 2 x (14 x 300 m) WSA (= 1:12 min) 1:30 min Trabpause 5 min Pause nach Serie Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 77 min GA 1 14 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Profis 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Profis 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Profis 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 10 km GA 2 (= 43:20 min) 4:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 110 min GA 1 20 km 5:15 – 6:00 min/km Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 70 Kilometer gelaufen und haben 8:00 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen.

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 52 min GA 1 10 km 5:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Bahntraining 2 x (10 x 400 m) WSA (= 1:36 min) 1:30 min Trabpause 5 min Pause nach Serie Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 33 min GA 1 6 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p>			<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 12 km GA 2 (= 52 min) 4:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 66 min GA 1 12 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 6:00 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen.

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Koordination Fortgeschrittene + Profis 30 min</p> <p>→ Dauerlauf 44 min GA 1 8 km 5:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene + Profis 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Bahntraining 3 x 1000 m WSA (= 4:00 min) 1:30 min Trabpause Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene + Profis 30 min</p> <p>→ Dauerlauf 46 min GA 1 8 km 5:45 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Dauerlauf 33 min GA 1 6 km 5:15 – 5:45 min/ km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Wettkampf 10 km</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben einen 10km-Lauf in 40:00 absolviert. Herzlichen Glückwunsch.

Laufseminare in ganz Deutschland



Online!

➔ 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.