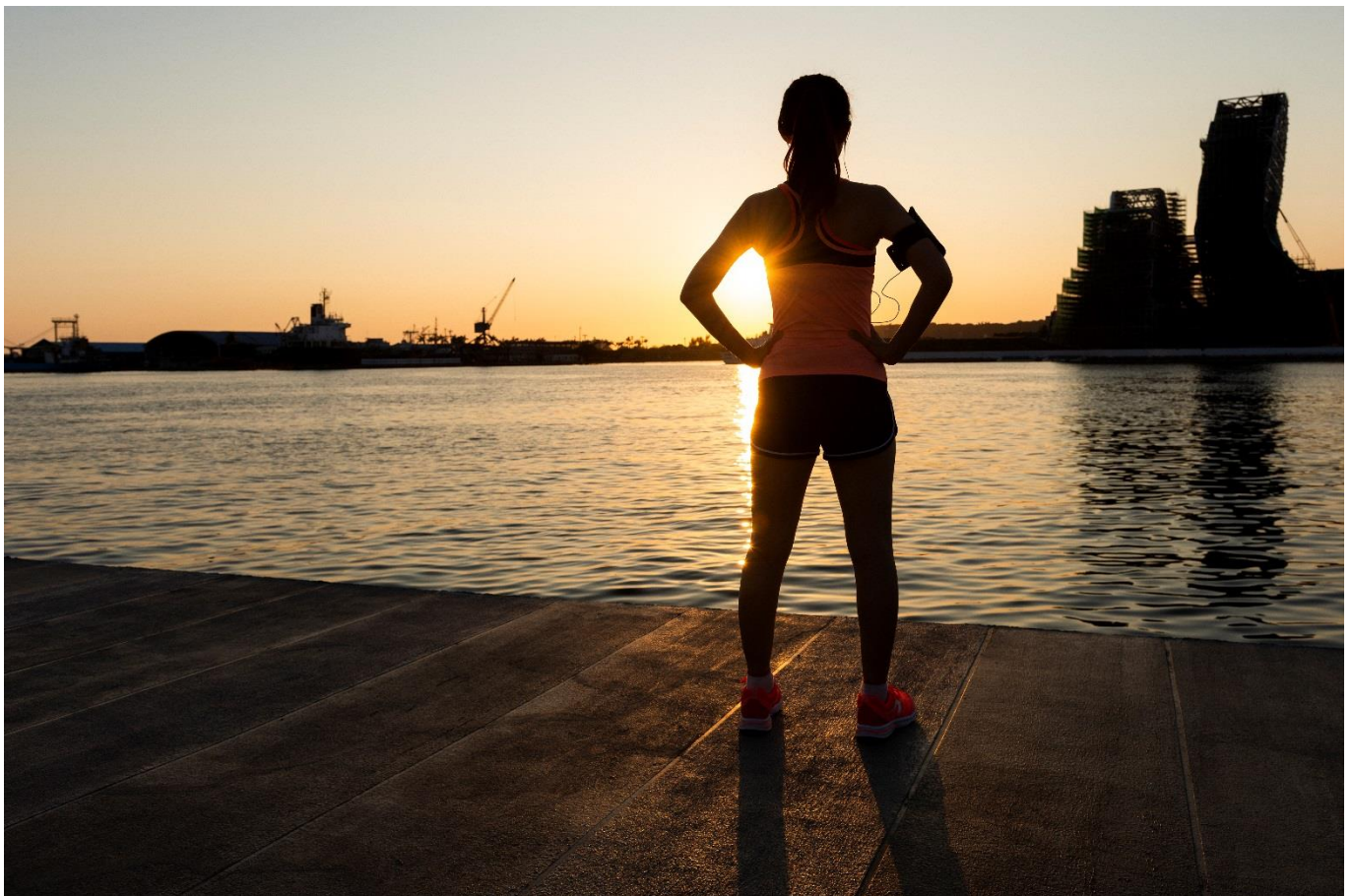


# RUNNER'S WORLD

**So werden Sie beim Zehner schneller!**

**Ziel: 10 Kilometer unter 55 Minuten**



**Mit drei Trainingseinheiten pro Woche fit werden für 10 Kilometer unter 55 Minuten**

Sie laufen regelmäßig und haben bereits erste Wettkampferfahrung gesammelt. Unter einer Stunde sind Sie beim 10-km-Lauf bereits ins Ziel gekommen. Jetzt möchten Sie Ihre Zeit weiter verbessern und auf unter 55 Minuten bringen. Dafür bauen Sie in Ihr Training neben den klassischen Dauerläufen einige intensivere Trainingseinheiten ein, in denen Sie ein bisschen mit dem Tempo spielen. Mit diesem Trainingsplan trainieren Sie drei Mal in der Woche abwechslungsreiche Einheiten aus unterschiedlich schnellen Dauerläufen und ersten Intervalltrainingseinheiten. So schaffen Sie nach nur 12 Wochen die 10 Kilometer in 55 Minuten.

## Bevor Sie loslegen ...

Damit Ihr Training rund läuft und Sie in Ihrer zwölfwöchigen Vorbereitungsphase nicht von bösen Überraschungen unterbrochen werden, geben wir Ihnen hier ein paar Hinweise, die Sie vor dem Start beachten sollten.

### Die Tempodefinitionen

Die Dauerläufe sollen entweder in langsamem oder ruhigem Tempo gelaufen werden. Die Trainingssteuerung erfolgt über die Herzfrequenz. Wichtig ist, dass Sie Ihre maximale Herzfrequenz (HFmax) kennen. Wenn Sie diese noch nicht ermittelt haben, erfahren Sie unter [www.runnersworld.de/hfmax](http://www.runnersworld.de/hfmax), wie das geht.

Beim **langsamen Dauerlauf** wählen Sie das Tempo so, dass Sie sich dabei wohlfühlen. Diese Läufe sollen sehr entspannt sein und dienen der aktiven Regeneration und der Verbesserung der Grundlagenausdauer. Ihr Pulswert liegt dabei bei etwa 70 bis 75 % der maximalen Herzfrequenz. Nehmen Sie diese Angabe jedoch nur zur Orientierungshilfe, um nicht in einen höheren Belastungsbereich zu kommen. Beim langsamen Dauerlauf gibt es keine untere Belastungsgrenze.

**Ruhige Dauerläufe** sind etwas schneller, aber Sie sollten immer das Gefühl haben, das Tempo problemlos bis zum Ende durchlaufen zu können. Seien Sie dabei nur so aus der Puste, dass Sie sich gut mit Mitläufern unterhalten können (bzw. könnten, wenn Sie alleine laufen). Ihre Herzfrequenz darf dabei bei etwa 75 bis 80 % des Maximums liegen.

Nach einigen Dauerläufen stehen **Steigerungen** auf dem Plan. Dafür laufen Sie eine Strecke von 80 bis 100 Metern und steigern das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint. Mit diesen kurzen Läufen belasten Sie die schnelle Muskulatur und kommen in einen anderen Schritt.

Ungefähr einmal wöchentlich führen Sie ein **Intervalltraining** durch, bei dem sich schnelle Passagen mit langsamen Trabpausen abwechseln. Laufen Sie die schnellen Abschnitte dabei in einem Tempo, das Sie fordert, das Sie aber auch über die volle Anzahl der Wiederholungen durchhalten können, ohne am Ende völlig verausgabt zu sein. Vor den intensiven Tempoläufen laufen Sie sich 10 Minuten langsam ein. Nach der Belastung folgt als Cool-down ebenfalls eine 10-minütige langsame Auslauf-Phase.

### Hinweise zum Training

Dieser Trainingsplan führt Sie in drei Monaten zu Ihrem Ziel, 10 Kilometer unter 55 Minuten zu laufen. Dafür laufen Sie **drei Einheiten in der Woche**. Die Dauer der Läufe und die Intensität beim Tempotraining steigern sich wöchentlich in machbaren Etappen. In Woche 8 ist ein Test-Wettkampf geplant. Hier können Sie den Ablauf und die Renneinteilung proben und schauen, wie weit Sie schon sind.

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich passt, können Sie die Einheiten innerhalb der Woche auch an anderen Tagen absolvieren. Achten Sie aber darauf, dass **vor und nach einem Intervalltraining ein Ruhetag** liegt. Die Erholung braucht Ihr Körper, um sich zu regenerieren und an die neuen Belastungen anzupassen.

Im Trainingsplan geben wir die Dauer und die Belastungsintensität der Laufeinheiten vor, nicht Distanz und Tempo. Denn die Trainingssteuerung nach Pulswerten ist viel effektiver. Warum das so ist, lesen Sie unter [www.runnersworld.de/puls](http://www.runnersworld.de/puls). Wenn Sie möchten, können Sie aber jede Woche Ihre gelaufenen Kilometer dokumentieren und die Gesamtkilometer ins Diagramm am Ende des Trainingsplans eintragen.

**Und nun: Viel Spaß beim Laufen!**

# Ihr Trainingsplan: 10 Kilometer unter 55 Minuten

**Woche 1** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ **Wochenkilometer:** \_\_\_\_\_

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen <b>5 x 5 Minuten schnell mit je 2:30 Minuten Trabpause</b> 10 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>70 Minuten langsamer Dauerlauf</b>		
Sonntag	<b>40 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		

**Woche 2** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ **Wochenkilometer:** \_\_\_\_\_

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen <b>6 x 5 Minuten schnell mit je 2:30 Minuten Trabpause</b> 10 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>70 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		
Sonntag	<b>40 Minuten ruhiger Dauerlauf</b>		

**Woche 3** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ **Wochenkilometer:** \_\_\_\_

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen <b>7 x 5 Minuten schnell mit je 2:30 Minuten Trabpause</b> 10 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>70 Minuten langsamer Dauerlauf</b> <b>anschließend 3 Steigerungen</b>		
Sonntag	<b>40 Minuten ruhiger Dauerlauf</b>		

**Woche 4** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ **Wochenkilometer:** \_\_\_\_

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen <b>8 x 5 Minuten schnell mit je 2:30 Minuten Trabpause</b> 10 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>80 Minuten langsamer Dauerlauf</b>		
Sonntag	<b>30 Minuten ruhiger Dauerlauf</b> <b>anschließend 3 Steigerungen</b>		

**Woche 5** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ **Wochenkilometer:** \_\_\_\_

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	<b>50 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>60 Minuten langsamer Dauerlauf</b>		
Sonntag	<b>40 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		

**Woche 6** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ **Wochenkilometer:** \_\_\_\_

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen <b>6 x 6 Minuten schnell mit je 2:30 Minuten Trabpause</b> 10 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>80 Minuten langsamer Dauerlauf</b>		
Sonntag	<b>40 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		

**Woche 7** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ **Wochenkilometer:** \_\_\_\_\_

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen <b>10 x 90 Sekunden schnell mit je 90 Sekunden Trabpause</b> 10 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>70 Minuten langsamer Dauerlauf</b>		
Sonntag	<b>40 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 5 Steigerungen</b>		

**Woche 8** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ **Wochenkilometer:** \_\_\_\_\_

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	<b>40 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 5 Steigerungen</b>		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	<b>20 Minuten langsamer Dauerlauf</b>		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	15 Minuten einlaufen <b>5 oder 10 Kilometer Test-Wettkampf</b> 15 Minuten auslaufen		

**Woche 9** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ **Wochenkilometer:** \_\_\_\_\_

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	<b>50 Minuten ruhiger Dauerlauf</b>		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	<b>50 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	10 Minuten einlaufen <b>8 x 5 Minuten schnell mit je 3 Minuten Trabpause</b> 10 Minuten auslaufen		

**Woche 10** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ **Wochenkilometer:** \_\_\_\_\_

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	<b>50 Minuten ruhiger Dauerlauf</b>		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	10 Minuten einlaufen <b>10 x 90 Sekunden schnell mit je 90 Sekunden Trabpause</b> 10 Minuten auslaufen		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	<b>60 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 5 Steigerungen</b>		

**Woche 11** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ **Wochenkilometer:** \_\_\_\_\_

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen <b>6 x 6 Minuten schnell mit je 2:30 Minuten Trabpause</b> 10 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>50 Minuten langsamer Dauerlauf</b>		
Sonntag	<b>35 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 5 Steigerungen</b>		

**Woche 12** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ **Wochenkilometer:** \_\_\_\_\_

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	10 Minuten einlaufen <b>3 x 5 Minuten schnell laufen mit je 3 Minuten Trabpause</b> 10 Minuten auslaufen		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	<b>20 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	15 Minuten einlaufen <b>Wettkampf 10 Kilometer unter 55 Minuten</b> 10 Minuten auslaufen		





## Und wie geht es danach weiter?

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem 10-Kilometer-Lauf unter 55 Minuten! Erholen Sie sich nun ausgiebig von dem Rennen und entscheiden Sie dann, wie Sie weitermachen möchten: Möchten Sie noch fitter werden und Ihre 10-Kilometer-Zeit im nächsten Rennen auf unter 50 Minuten steigern? Oder reizt Sie eine längere Distanz und Sie möchten Ihren ersten Halbmarathon in Angriff nehmen? Bei RUNNER'S WORLD finden Sie die richtigen Trainingspläne für Ihr neues Ziel.

Ein Trainingsplan ist das eine, die **ganz persönliche Trainingsbetreuung** das andere. Unser individuelles Laufcoaching hilft Ihnen dabei, motiviert zu bleiben und jedes (Lauf-)Ziel zu erreichen. Unter [www.meinlauftrainer.de](http://www.meinlauftrainer.de) kümmern wir uns ganz persönlich und individuell um Ihr Training und Ihre Ziele – vom Laufeinstieg bis zum Marathon.

Aufmacherfoto: iStockphoto

© RUNNER'S WORLD Deutschland ist eine Marke der Motor Presse Hearst GmbH & Co KG Verlagsgesellschaft ([Impressum](#)) / Stand: 2019

Dieser Trainingsplan ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Weitergabe oder Vervielfältigung bedarf der Genehmigung der Redaktion.

[www.runnersworld.de](http://www.runnersworld.de)