



	Trainingsplan für den 10 Kilometer Lauf (Anfänger) (2 Wochen von 2-3 Monaten)	Grundlagen: GA 1 GA 2 TDL	
Montag	Lockerer Dauerlauf, Joggen und Walken im 5-Minuten-Wechsel	GA 1	
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	Alternativsport (Schwimmen, Radfahren, Zumba, Yoga etc.) + Stabilitätstraining (Lauf-ABC etc.)		
Donnerstag	Lockerer Dauerlauf, 4-6 Kilometer (evtl. Wechsel zwischen Joggen und Walken)	GA 1	
Freitag	Ruhetag		
Samstag	Intervalltraining: Einlaufen 10 Min., Tempoläufe 3 x 4 Min.	GA 2 (EB)	
Sonntag	Ruhetag		
Bemerkungen			
Montag	10-15 Min. einlaufen, anschließend ca. 500 Meter Tabata Training, 10 Min. auslaufen	GA 2	
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	Lockerer Dauerlauf 30 Min.	GA 1	
Donnerstag	Fahrtspiel, Zeit 25 Min., anschließend Lauf ABC	EB	
Freitag	Alternativsport		
Samstag	Langsamer Dauerlauf, Zeit: 50 Minuten	GA 1	
Sonntag	Einlaufen 10 Min., Zügiger Dauerlauf 3 km, Auslaufen 10 Min.	GA 2	
Bemerkungen	Voraussetzung: Grundfitness und ein gesunder Körper!		

Gebräuchliche Trainingsbereiche:

REKOM	Regenerations und Kompensation	< 70% HFmax
GA1	Grundlagenausdauerbereich 1	65-80% HFmax
GA2	Grundlagenausdauerbereich 2	80-90% HFmax
WSA	Wettkampfspezifische Ausdauer	> 90% HFmax