

RUNNER'S WORLD

So knacken Sie die Stunde beim Zehner!

Ziel: 10 Kilometer unter 60 Minuten



Mit drei Trainingseinheiten die Woche fit werden für 10 Kilometer unter einer Stunde

Sie laufen regelmäßig und halten sich damit fit und gesund, vielleicht haben Sie bereits an einigen Volksläufen teilgenommen. Jetzt möchten Sie sich an die magische Grenze von einer Stunde wagen. Mit diesem Plan bauen Sie auf Ihre läuferischen Grundlagen weiter auf und werden schneller. Sie trainieren drei Mal in der Woche abwechslungsreiche Einheiten aus Fahrtspielen und unterschiedlich schnellen Dauerläufen, die zwischen 40 und 70 Minuten liegen. So schaffen Sie nach nur 12 Wochen Ihren 10-Kilometer-Lauf in einer Zeit von unter 60 Minuten.

Bevor Sie loslegen ...

Damit in Ihrer Trainingsphase alles glatt läuft und Sie nicht von bösen Überraschungen unterbrochen werden, geben wir Ihnen hier ein paar Hinweise, die Sie vor dem Start beachten sollten:

Der gesundheitliche Check-up

Nichts sollte dagegensprechen, dass Sie sportlich an Ihre körperlichen Grenzen gehen. Das heißt, Sie hatten in den letzten Monaten keine Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei Anstrengung und keine Probleme mit der Atmung. Sie haben keinen hohen Blutdruck oder wegen Herz- und Atemproblemen Medikamente verschrieben bekommen. Wenn Sie sich unsicher sind, raten wir vor allem Laufanfängern über 35 Jahren vor dem Trainingsstart zu einer Untersuchung beim Arzt.

Die Ausrüstung

Wenn Sie noch keine speziellen **Laufschuhe** haben, sollten Sie sich vor Beginn des Trainings welche kaufen. Lassen Sie auf jeden Fall Ihre alten Turnschuhe im Schrank. Ausgelatschte oder ungeeignete Schuhe sind eine der Hauptursachen für Verletzungen. Für den Anfang eignen sich **Neutralschuhe** (oft mit Cushion bezeichnet), die ausgewogen gedämpft sind. In einem speziellen Lauf-Fachgeschäft können Sie mit einem Laufbandtest herausfinden, ob Sie eine Fußfehlstellung oder Überpronation haben, also beim Abrollvorgang stark nach innen einknicken. Sogenannte **Stabilschuhe** können das ausgleichen.

Um Blasen und Scheuerstellen zu vermeiden, ziehen Sie **Funktionssocken** an. Die haben flache Nähte und transportieren Feuchtigkeit nach außen. Eine Auswahl an guten Laufsocken stellen wir unter www.runnersworld.de/laufsocken vor.

Um die vorgegebenen Zeiten von Trainingsplan zu erfüllen, brauchen Sie eine **Stoppuhr**. Für diesen Plan reicht ein Modell, das die Zeit stoppen kann. Steigern Sie danach Ihre Ziele, können Sie sich eine Uhr mit mehr Funktionen wie Pulsmessung und GPS-Daten zulegen. Empfehlenswerte Laufuhren, GPS- und Pulsuhren für jeden Anspruch finden Sie unter www.runnersworld.de/pulsuhren.

Die weitere Ausstattung für Läufer können Sie sich nach und nach zulegen. Ein guter Grundsatz dabei: lieber wenige richtig gute Kleidungsstücke als viele mittelmäßige.

Die Tempodefinitionen

Die Dauerläufe sind in langsam, ruhig und zügig aufgeteilt. 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, wie das geht.

Beim **langsamen Dauerlauf** wählen Sie das Tempo so, dass Sie sich dabei wohlfühlen. Die Läufe sollen sehr entspannt sein und dienen der aktiven Regeneration. Ihr Pulswert liegt 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.

Zügige Dauerläufe sind die schnellste Dauerlaufbelastung. Sie liegen im höchsten, gerade noch ohne Übersäuerung möglichen Tempobereich. Ein Kriterium für einen effektiven Tempodauerlauf (das ist eine andere Bezeichnung für den zügigen Dauerlauf) ohne zunehmende Übersäuerung ist ein relativ stabiler Herzfrequenzverlauf. Das bedeutet, dass Ihre Herzfrequenz bis zur fünften Belastungsminute steigt, dann bis zum Ende des Tempodauerlaufs aber nicht mehr höher wird. Der Belastungsbereich für einen Tempodauerlauf sollte etwa bei 85 bis 88 % der maximalen Herzfrequenz liegen.

Bei einem **Fahrtspiel** wechseln Sie selbst ganz nach Gefühl zwischen schnellen und langsamen Passagen – Fahrtspiele sind damit ein spielerisches Tempotraining. Das Tempo und die Länge der schnellen Abschnitte bestimmen Sie selbst. Besonders schön sind diese Einheiten auf leicht profilierten Park- oder Waldwegen. Versuchen Sie bei den schnellen Teilstücken mit der Länge zu variieren. Das können Sprints mit schnellen Belastungen von 2 bis 3 Minuten sein oder zügige Abschnitte von bis zu 10 Minuten. Laufen Sie die Tempo-Abschnitte so schnell, dass Sie danach erschöpft sind, aber ganz locker weitertraben können. Erst wenn Sie ausreichend erholt sind, darf die nächste Belastung folgen.

Vor den zügigen Dauerläufen und den Fahrtspielen laufen Sie sich 10 Minuten langsam ein. Nach der intensiven Belastung folgt als Cool-down ebenfalls eine 10-minütige langsame Auslauf-Phase.

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.

Letzte Hinweise zum Training

Dieser Trainingsplan führt Sie in drei Monaten zu Ihrem Ziel, 10 Kilometer in 60 Minuten zu laufen. Dafür laufen Sie **drei Einheiten in der Woche**. Dauer und Intensität der Läufe und der Fahrtspiele steigern sich wöchentlich in machbaren Etappen. Damit Sie das, was Sie bis dahin trainiert haben, wirken lassen und erholt in Ihren Wettkampf starten, fahren Sie das Training vor Ihrem 10-Kilometer-Rennen wieder herunter. 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 den Fahrtspielen ein Ruhetag** liegt. Die Erholung braucht Ihr Körper, um sich zu regenerieren und an die neuen Belastungen anzupassen.

Im Trainingsplan geben wir nur die Dauer der Lafeinheiten und keine Distanz vor, weil das Tempo nachrangig ist. Wichtig ist, dass Sie die **vorgegebene Zeit am Stück durchlaufen**. Ein zu hohes Lauftempo am Anfang rächt sich und ist ein häufiger Grund, den Trainingsplan nach ersten unangenehmen Läufen schnell wieder aufzugeben. Wenn Sie möchten, können Sie 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 60 Minuten

Woche 1 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** ____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	10 Minuten einlaufen 15 Minuten Fahrtspiel 10 Minuten auslaufen		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	50 Minuten langsamer Dauerlauf		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf		

Woche 2 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** ____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen 20 Minuten zügiger Dauerlauf 10 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	60 Minuten langsamer Dauerlauf		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		

Woche 3 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** _____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	10 Minuten einlaufen 20 Minuten Fahrtspiel 10 Minuten auslaufen		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	60 Minuten langsamer Dauerlauf		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf		

Woche 4 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** _____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	10 Minuten einlaufen 25 Minuten Fahrtspiel 10 Minuten auslaufen		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	60 Minuten langsamer Dauerlauf		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	45 Minuten ruhiger Dauerlauf		

Woche 5 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** ____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	50 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	70 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	30 Minuten ruhiger Dauerlauf		

Woche 6 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** ____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	10 Minuten einlaufen 30 Minuten Fahrtspiel 10 Minuten auslaufen		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	60 Minuten langsamer Dauerlauf		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf		

Woche 7 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** ____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen 30 Minuten Fahrtspiel 10 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	60 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	30 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		

Woche 8 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** ____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	30 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	40 Minuten langsamer Dauerlauf		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	15 Minuten einlaufen 10 Kilometer Test-Wettkampf 15 Minuten auslaufen		

Woche 9 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** _____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	40 Minuten ruhiger Dauerlauf		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	10 Minuten einlaufen 30 Minuten Fahrtspiel 10 Minuten auslaufen		

Woche 10 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** _____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	10 Minuten einlaufen 35 Minuten Fahrtspiel 10 Minuten auslaufen		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	60 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		

Woche 11 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** _____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen 20 Minuten Fahrtspiel 10 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	50 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 12 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** _____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	10 Minuten einlaufen 3 x 4 Minuten schnell laufen mit je 2 Minuten Trabpause 5 Minuten auslaufen		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	15 Minuten Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	5 Minuten einlaufen Wettkampf 10 Kilometer unter 60 Minuten 5 Minuten auslaufen		



Und wie geht es danach weiter?

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem 10-Kilometer-Lauf unter 60 Minuten! Erholen Sie sich nun ausgiebig von dem Rennen und entscheiden Sie dann, wie Sie weitermachen möchten: Möchten Sie sich auch für die 5-Kilometer-Distanz ein Zeitziel setzen? Oder über 10 Kilometer noch deutlicher unter einer Stunde laufen? Vielleicht reizt Sie auch 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 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