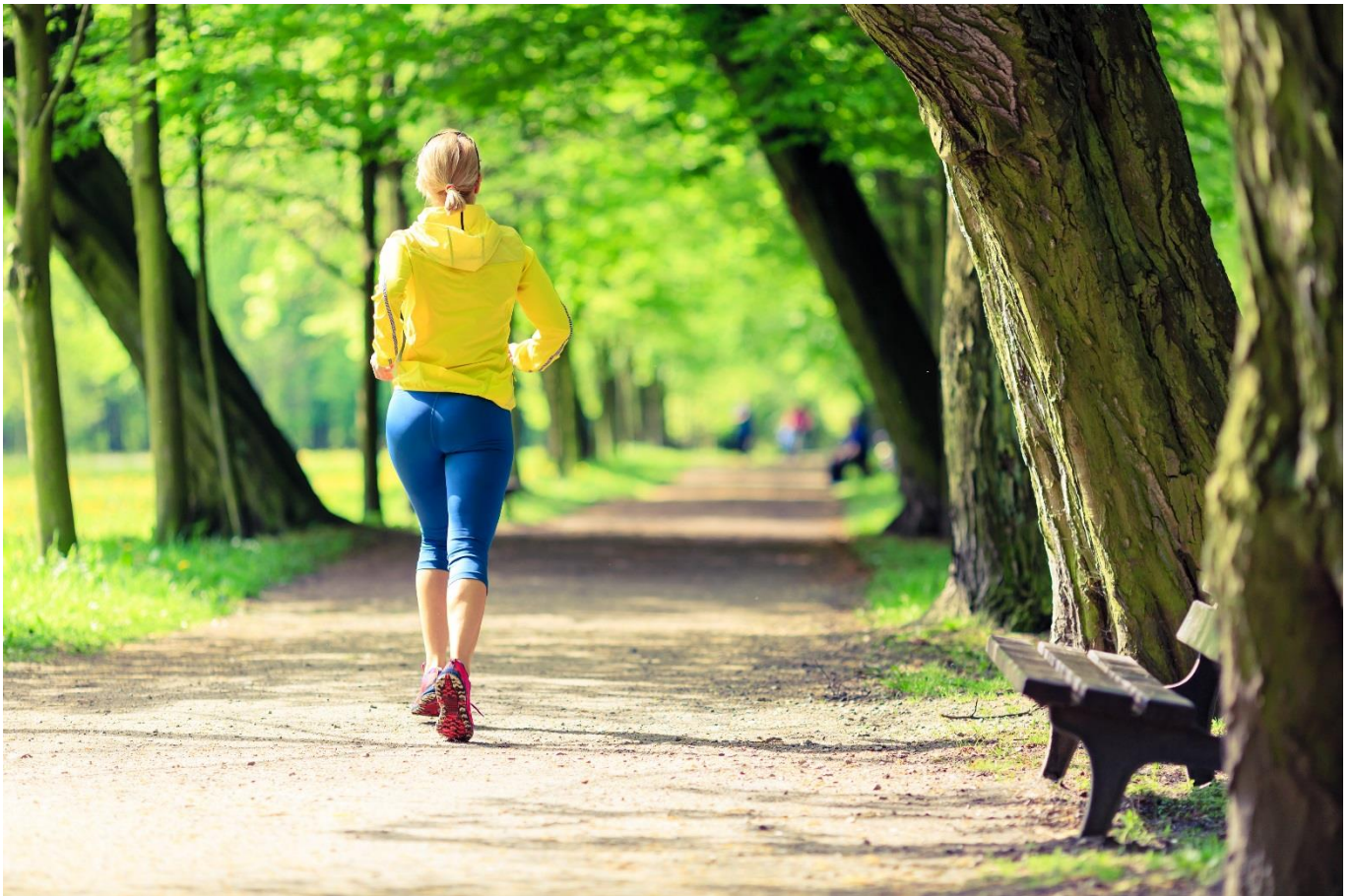


RUNNER'S WORLD

Jetzt knacken Sie die 50-Minuten-Marke!

Ziel: 10 Kilometer unter 50 Minuten



Mit drei bis vier Mal Training in der Woche 10 Kilometer unter 50 Minuten laufen

Sie laufen regelmäßig und haben auch schon Wettkampferfahrung. Nun möchten Sie Ihre 10-Kilometer-Zeit verbessern und unter 50 Minuten bringen – dazu ist ein ambitioniertes Tempo von unter 5:00 Minuten pro Kilometer nötig. Mit diesem Trainingsplan erarbeiten Sie sich die nötige Ausdauer und Schnelligkeit. Sie trainieren drei bis vier Einheiten in der Woche, dazu gehören unterschiedlich schnelle Dauerläufe und ungefähr einmal wöchentlich ein Intervalltraining. Nach nur 12 Wochen schaffen Sie so die 10 Kilometer unter der magischen Grenze von 50 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:

Die Tempodefinitionen

Die Tempovorgaben für die Dauerläufe sind in langsam und ruhig 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.

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. Dieses können Sie gut auf einer 400-Meter-Laufbahn in einem Leichtathletik-Stadion durchführen. Vor den intensiven Tempoläufen laufen Sie sich 10 bis 15 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 50 Minuten zu laufen. Dafür laufen Sie **drei bis vier Einheiten in der Woche**. Die Dauer der Läufe und die Intensität beim Intervalltraining steigern sich wöchentlich in machbaren Etappen. In Woche 8 ist ein Test-Wettkampf geplant. Nutzen Sie diesen als sehr effektive Trainingseinheit und als Indikator für Ihren aktuellen Leistungsstand.

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 dem Intervalltraining ein Ruhetag oder ein regenerativer Dauerlauf** liegt. Die Erholung braucht Ihr Körper, um sich zu regenerieren und an die neuen Belastungen anzupassen.

Bei den Dauerläufen im Trainingsplan geben wir Dauer und 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. 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 50 Minuten

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

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	15 Minuten einlaufen 6 x 800 m in 3:45 min mit je 400 m Trabpause (TP) 15 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	80 Minuten langsamer Dauerlauf		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	50 Minuten ruhiger Dauerlauf		

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

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	15 Minuten einlaufen 3 x 1600 m in 7:30 min mit je 600 m Trabpause 15 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	50 Minuten ruhiger Dauerlauf		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	80 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		

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

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	15 Minuten ein- und auslaufen 800 m in 3:45 min, 400 m TP 1600 m in 7:30 min, 600 m TP 800 m in 3:45 min, 400 m TP 1600 m in 7:30 min		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	70 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Sonntag	50 Minuten ruhiger Dauerlauf		

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

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	15 Minuten einlaufen 7 x 800 m in 3:45 min mit je 400 m Trabpause 15 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	50 Minuten ruhiger Dauerlauf		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	80 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		

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

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	40 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	70 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	50 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		

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

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	15 Minuten ein- und auslaufen 800 m in 3:45 min, 400 m TP 1600 m in 7:30 min, 600 m TP 800 m in 3:45 min, 400 m TP 1600 m in 7:30 min, 600 m TP 800 m in 3:45 min		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	80 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	35 Minuten ruhiger Dauerlauf		

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

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen 10 x 400 m in 1:50 min mit je 400 m Trabpause 10 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	70 Minuten langsamer Dauerlauf		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 5 Steigerungen		

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

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	50 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	35 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	10 Minuten einlaufen 5 oder 10 Kilometer Test-Wettkampf 10 Minuten auslaufen		

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

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	50 Minuten ruhiger Dauerlauf		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	50 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	15 Minuten einlaufen 8 x 800 m in 3:45 min mit je 400 m Trabpause 15 Minuten auslaufen		

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

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	50 Minuten ruhiger Dauerlauf		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Freitag	10 Minuten einlaufen 10 x 400 m in 1:50 min mit je 400 m Trabpause 10 Minuten auslaufen		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	80 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 5 Steigerungen		

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

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	15 Minuten einlaufen 4 x 1600 m in 7:30 min mit je 600 m Trabpause 15 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	40 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 5 Steigerungen		

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

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	10 Minuten einlaufen 4 x 1000 m 4:40 min Mit je 600 m Trabpause 5 Minuten auslaufen		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	20 Minuten langsamer Dauerlauf		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	15 Minuten einlaufen Wettkampf 10 Kilometer unter 50 Minuten 15 Minuten auslaufen		



Und wie geht es danach weiter?

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem 10-Kilometer-Lauf unter 50 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 45 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 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](http://www.impressum.de)) / Stand: 2019

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

www.runnersworld.de