



TRAININGSPLAN 10 km in 50 min

35 – 45 km pro Woche in 4 Trainingseinheiten

Woche 1

Mo	Ruhetag
Di	10 km in 1:03:20 h (6:20 min/km)
Mi	Ruhetag
Do	8 km in 45:20 h (5:40 min/km)
Fr	Ruhetag
Sa	2-3 km Einlaufen, Stretching, 3 x 80 m Steigerungsläufe, 10 x 400 m in 1:50 min mit Trabpause 200 m 2 km Auslaufen
So	12 km in 1:24 h (7:00 min/km)

Woche 2

Mo	Ruhetag
Di	8 km in 48:00 min (6:00 min/km)
Mi	Ruhetag
Do	10 km in 1:03:20 h (6:20 min/km)
Fr	Ruhetag
Sa	Fahrtspiel im Schwellenbereich 15min Einlaufen in 7:00 min/km – 2min in 5:15min/km – (2min in 6:00 min/km) – 4min – (2min) – 2min – (2min) – 6min – (2min) – 2min – (2min) – 4min – (2min) – 2min – 15min Auslaufen in 7:00 min/km
So	15 km in 1:45 h (7:00 min/km)

Woche 3

Mo	Ruhetag
Di	4 km in 26:00 min (6:30 min/km)
Mi	Ruhetag
Do	6 km in 39:00 min (6:30 min/km)
Fr	Ruhetag
Sa	2-3 km Einlaufen, Stretching, 3 x 80 m Steigerungsläufe, 8 x 1 km in 5:15 min mit Trabpause 500 m, 2 km Auslaufen
So	12 km in 1:24 h (7:00 min/km)



Woche 4

Mo	Ruhetag
Di	10 km in 1:10 h (7:00 min/km)
Mi	Ruhetag
Do	8 km in 48:00 min (6:00 min/km)
Fr	Ruhetag
Sa	Fahrtspiel im Schwellenbereich 15min Einlaufen in 7:00 min/km - 3min in 5:15min/km – (3min in 6:00 min/km) – 6min – (3min) – 9min – (3min) – 3min – (3min) – 9min – (3min) – 6min – (3min) – 3min – 15min Auslaufen in 7:00 min/km
So	15 km in 1:45 h (7:00 min/km)