

**Die 10-Kilometer-Bestzeit lockt**

Sie laufen schon seit einiger Zeit regelmässig und haben die 10-Kilometer-Distanz bereits gut im Griff. Der Appetit kommt bekanntlich mit dem Essen. Nun möchten Sie schneller werden und dabei auch neue Trainingsformen kennenlernen. Unser Programm führt Sie garantiert zur neuen Bestzeit. Es dauert 12 Wochen, das heisst, Sie können sich im Jahr auf zwei 10-Kilometer-Läufe vorbereiten, zum Beispiel im Frühling und im Herbst und dazwischen Ihr gewohntes Training weiterführen.

Der Trainingsplan umfasst 3-5 Trainings pro Woche, der Zeitaufwand beträgt insgesamt rund 4 Stunden in einer leichten Woche und 6 Stunden in einer schweren Woche. Das Training wird während drei Wochen jeweils leicht gesteigert, dann folgt eine Erholungswoche. Falls Sie zusätzliche Trainings vorsehen, dann bitte nur in einer tiefen Intensitätsstufe. Und vergessen Sie nicht: Nach jedem intensiven Training (Fahrtspiel, Intervall, Tempodauerlauf) folgt entweder ein Tag Pause, sanfter Alternativsport oder ein leichter, langsamer Dauerlauf. Und: Kraftgymnastik, Lauf-Abc und Stretching gehören ebenfalls dazu!

**Einstimmungsetappe (Wochen 1-4)***Woche 1:*

Mo 15 min DL leicht, 30 min DL mittel, 15 min DL leicht  
Di -  
Mi 45 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik  
Do 60-120 min Alternativsportart  
Fr -  
Sa 75 min Long Jog, Kraftgymnastik  
So -

*Woche 2:*

Mo 15 min DL leicht, 20 min DL schnell, 15 min DL leicht  
Di -  
Mi 50 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik  
Do 60-120 min Alternativsportart  
Fr -  
Sa 80 min Long Jog, Kraftgymnastik  
So -

*Woche 3:*

Mo Intervall 3 x 400 m/1000 m (10-km-Wettkampftempo oder etwas schneller), dazwischen Trabpausen von jeweils halber Distanz  
Di -  
Mi 45 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik  
Do 15 min DL leicht, 30 min DL schnell, 10 min DL leicht  
Fr -  
Sa 5-km-Testlauf  
So -

*Woche 4:*

Mo 60-120 min Alternativsportart  
Di -  
Mi 60 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik  
Do 60-120 min Alternativsportart  
Fr -  
Sa 85 min Long Jog, Kraftgymnastik  
So -

**Grundlagenetappe (Wochen 5-8)**

*Woche 5:*

Mo 15 min DL leicht, Intervall mit 10 x 400 m (10-km-Wettkampftempo oder etwas schneller), dazwischen 1 min Gehpause, 15 min DL leicht  
Di -  
Mi 65 min DL leicht, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik  
Do 60-120 min Alternativsportart  
Fr - (oder für Fortgeschrittene: 15 min DL leicht, 30 min DL schnell, 15 min DL leicht)  
Sa 95 min Long Jog, Kraftgymnastik  
So -

*Woche 6:*

Mo 15 min DL leicht, Fahrtspiel (10-km-Wettkampftempo oder etwas schneller) 1 min, 3 min, 5 min, 3 min, 1 min, dazwischen gleich lange Trabpause, 15 min DL leicht  
Di -  
Mi 70 min DL mittel, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik  
Do 60-120 min Alternativsportart  
Fr - (oder für Fortgeschrittene: 15 min DL leicht, 15 min Tempodauerlauf, 15 min DL leicht)  
Sa 100 min Long Jog, Kraftgymnastik  
So -

*Woche 7:*

Mo 15 min DL leicht, 25 min schwedisches Fahrtspiel lang, 10 min DL leicht  
Di -  
Mi 75 min DL leicht, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik  
Do 60-120 min Alternativsportart  
Fr -  
Sa 5-km-Testlauf  
So -

*Woche 8:*

Mo 60-120 min Alternativsportart  
Di -  
Mi 60 min DL mittel, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik  
Do -  
Fr -  
Sa 105 min Long Jog, Kraftgymnastik  
So -

**Wettkampfetappe (Wochen 9-12)***Woche 9:*

Mo	15 min DL leicht, Intervall am Hügel 10 x 2 min bergauf, zurücktraben, 15 min DL leicht
Di	-
Mi	60 min DL leicht-mittel in coupiertem Gelände, 4 Steigerungen, Kraftgymnastik
Do	60-120 min Alternativsportart
Fr	- (oder für Fortgeschrittene: 15 min DL leicht, 15 min schwedisches Fahrtspiel kurz, 15 min DL leicht)
Sa	110 min Long Jog, Kraftgymnastik
So	-

*Woche 10:*

Mo	15 min DL leicht, 30 min schwedisches Fahrtspiel lang, 15 min DL leicht
Di	-
Mi	45 min DL leicht, 15 min DL schnell, 4 Steigerungen, Kraftgymnastik
Do	60-120 min Alternativsportart
Fr	- (oder für Fortgeschrittene: 15 min DL leicht, 5 x 3 min Hügelläufe, zurücktraben, 15 min DL leicht)
Sa	115 min Long Jog, Kraftgymnastik
So	-

*Woche 11:*

Mo	15 min DL leicht, Intervall mit 10 x 400 m (10-km-Wettkampftempo oder etwas schneller), dazwischen 2 min Gehpause, 15 min DL leicht
Di	-
Mi	15 min DL leicht, 45 min DL mittel, 4 Steigerungen, Kraftgymnastik
Do	60-120 min Alternativsportart
Fr	-
Sa	60 min DL leicht-mittel, 4 Steigerungen, Kraftgymnastik
So	-

*Woche 12:*

Mo	15 min DL leicht, Fahrtspiel 4 x 5 min (10-km-Wettkampftempo oder etwas schneller), dazwischen 2 min Trabpause, dann 2 x 2 min, dazwischen 1 min Trabpause, 15 min DL leicht
Di	-
Mi	45 min DL mittel-schnell, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik
Do	-
Fr	20-30 min DL leicht, 3 Steigerungen
Sa	-
So	<b>10-km-Wettkampf</b>

Informationen zum richtigen Lauftempo und vieles mehr finden Sie in unserem Ratgeber *Laufen leicht gemacht*.