

ZUM ERSTEN MAL 10 KILOMETER

Viele Strassenläufe führen über 10 Kilometer. Es ist deshalb nichts als logisch, nach dem 5-Kilometer-Training die nächste Etappe in Angriff zu nehmen. Voraussetzung für dieses Programm ist, dass Sie bereits seit ein paar Monaten regelmässig zwei- bis dreimal die Woche joggen und die 5 Kilometer (bzw. eine halbe Stunde) im gemütlichen Tempo meistern können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie in 12 Wochen die 10-Kilometer-Distanz knacken. Am Schluss werden Sie in der Lage sein, die Distanz mit einem guten Gefühl zurückzulegen.

Der Aufwand ist am Anfang bescheiden: 2-3 Trainings pro Woche mit einem Zeitaufwand von rund 3 Stunden. Ab der sechsten Woche sind es dann 3-4 Trainings, davon eines in einer Alternativsportart, wie Rad fahren, Nordic Walking, Aqua-Fit oder Schwimmen, im Winter ohne weiteres auch Skilanglauf. Der wöchentliche Zeitaufwand erhöht sich dann auf 4-5 Stunden. Bereits in der neunten Woche laufen Sie erstmals 60 Minuten am Stück!

Damit Sie auch wirklich Fortschritte machen, ist die Regelmässigkeit sehr wichtig. Wenn Sie sich müde fühlen oder unwohl, sollten Sie allerdings auf Ihren Körper hören und ein Training verschieben oder ganz darauf verzichten. Idealerweise legen Sie nach einem Training einen Ruhetag ein. Für den Fall, dass Sie ein zusätzliches Training einplanen, entscheiden Sie sich für eine Alternativsportart oder einen langsamen Dauerlauf. Auch für Einsteiger gilt: Kräftigung (entweder wie im Trainingsprogramm vorgeschlagen oder an den Ruhetagen zwei- bis dreimal die Woche 15-20 Minuten), Stretching (unmittelbar nach dem Lauftraining oder später zu Hause, wenn Sie wollen auch vor dem Fernseher) und Lauf-Abc gehören ebenfalls dazu. Sie wissen ja: laufen ist mehr als nur laufen!

Einstimmungsetappe (Wochen 1-4)

Woche 1:

Mo 3 x 10 min DL leicht, dazwischen 2 min zügig gehen, Kraftgymnastik
Di -
Mi -
Do 30 min DL leicht, Kraftgymnastik
Fr -
Sa 60 min Alternativsport
So -

Woche 2:

Mo 2 x 15 min DL mittel, dazwischen 2 min zügig gehen, Kraftgymnastik
Di -
Mi -
Do 35 min DL leicht, Kraftgymnastik
Fr -
Sa 65 min Alternativsportart
So -

Woche 3:

Mo 2 x 20 min DL leicht, dazwischen 2 min zügig gehen, Kraftgymnastik
Di -
Mi -
Do 70 min Alternativsportart
Fr -
Sa 5-km-Testlauf
So -

Woche 4:

Mo 75 min Alternativsportart, Kraftgymnastik
Di -
Mi -
Do 2 x 20 min DL mittel, dazwischen 1 min zügig gehen, Kraftgymnastik
Fr -
Sa 75 min Alternativsportart
So -

Grundlagenetappe (Wochen 5-8)

Woche 5:

Mo 10 min DL leicht, 10 min Fahrtspiel, 10 min DL leicht, Kraftgymnastik
Di -
Mi 5 x 10 min DL mittel, dazwischen 2 min zügig gehen,
Do -
Fr 40 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik
Sa -
So -

Woche 6:

Mo 10 min DL leicht, 10 min DL schnell, 10 min DL leicht, Kraftgymnastik
Di -
Mi 5 x 10 min DL leicht, dazwischen 1 min zügig gehen
Do -
Fr 45 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik
Sa 80 min Alternativsportart
So -

Woche 7:

Mo 10 min DL leicht, 30 min DL mittel, Kraftgymnastik
Di -
Mi 2 x 25 min DL leicht, dazwischen 2 min zügig gehen, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik
Do -
Fr -
Sa 5-km-Testlauf
So 85 min Alternativsportart

Woche 8:

Mo 45 min DL leicht, Kraftgymnastik
Di -
Mi 90 min Alternativsportart
Do -
Fr - oder 45 min DL leicht, Kraftgymnastik
Sa 95 min Alternativsportart
So -

Wettkampfetappe (Wochen 9-12)

Woche 9:

Mo 10 min DL leicht, Intervall mit 8 x 300 m dazwischen 2 min gehen, 10 min DL leicht
Di -
Mi 3 x 20 min DL leicht, dazwischen 1 min zügig gehen, Kraftgymnastik
Do -
Fr 60 min DL leicht, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik
Sa 100 min Alternativsportart
So -

Woche 10:

Mo 10 min DL leicht, 10 min DL mittel, 10 min DL schnell, 10 min DL leicht, Kraftgymnastik
Di -
Mi 10 min DL leicht, 20 min Fahrtspiel, 10 min DL leicht
Do -
Fr 65 min DL leicht, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik
Sa 100 min Alternativsportart
So -

Woche 11:

Mo 10 min DL leicht, 50 min DL mittel, Kraftgymnastik
Di -
Mi 10 min DL leicht, Intervall mit 5 x 300 m dazwischen 1 min gehen, 10 min DL leicht
Do -
Fr 70 min DL leicht, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik
Sa 100 min Alternativsportart
So -

Woche 12:

Mo 15 min DL leicht, 15 min DL schnell, 15 min DL leicht, Kraftgymnastik
Di -
Mi 60 min Alternativsportart
Do -
Fr 30 min DL leicht, 3 Steigerungen
Sa -
So **10-km-Wettkampf**

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