



0-10 km

## LAUFTRAINING FÜR:

**RUNNINGDIRECT****Week 1**

**Training 1:** 30 min. Gehen/Walking (W) davon 10 x 1 min. in Z2, Pause (p) = 1 min. Gehen (W)



**Training 2:**  
30 min. W davon 10 x 1 min. in Z2, p = 1 min. W



**Training 3:**  
40 min. W davon 5 x 2 min. in Z1, p = 3 min. W

**Week 3**

**Training 1:** 35 min. W davon 4 x 4 min. in Z2, p = 2 min. W



**Training 2:**  
35 min. W davon 2 + 3 + 4 + 3 + 2 min. in Z2, p = 1 min. W



**Training 3:**  
40 min. W davon 5 x 4 min. in Z1, p = 1 min. W

**Week 2**

**Training 1:**  
30 min. W davon 8 x 1'30 min. in Z2, p = 1'30 min. W



**Training 2:**  
30 min. W davon 6 x 2 min. in Z2, p = 2 min. W



**Training 3:**  
40 min. W davon 5 x 3 min. in Z1, p = 2 min. W

**Week 4**

**Training 1:** 35 min. W davon 3 x 6 min. in Z2, p = 2 min. W



**Training 2:** 35 min. W davon 9 min. in Z1 + 6 min. in Z2  
+ 3 min. in Z3, p = 1 min. W und 1 min. Traben (TR)



**Training 3:**  
40 min. W davon 3 + 4 + 5 + 6 + 7 min. in Z1, p = 1 min. W



## Week 5

**Training 1:**

40 min. W davon 5 + 7 + 9 min. in Z2, p = 1 min. W

**Training 2:** 40 min. W davon 12 min. in Z1 + 8 min. in Z2 + 4 min. in Z3, p = 1 min. W und 1 min. TR**Training 3:** 45 min. W davon 5 + 10 + 15 min. in Z1, p = 1 min. W // 3 x 60m Steigerungslauf

## Week 7

**Training 1:**

5 min. in Z1 // 6 + 7 + 8 min. in Z2, p = 1 min. W &amp; 1 min. TR

**Training 2:**

18 min. in Z1 + 12 min. in Z2 + 6 min. in Z3, p = 1 min. W und 1 min. TR

**Training 3:**

35 min. in Z1 // 3 x 60m Steigerungslauf



## Week 6

**Training 1:**

5 min. in Z1 // 3 x 6 min. in Z2, p = 1 min. W &amp; 1 min. TR

**Training 2:**

15 min. in Z1 + 10 min. in Z2 + 5 min. in Z3, p = 1 min. W &amp; 1 min. TR

**Training 3:**

30 min. in Z1 // 3 x 60m Steigerungslauf



## Week 8

**Training 1:**

30 min. in Z1 davon 6 x 3 min. in Z2, p = 1 min. TR

**Training 2:** 12 min. in Z1 + 9 min. in Z2 + 6 min. in Z3 + 3 min. in Z4, p = 1 min. W und 1 min. TR**Training 3:**

40 min. in Z1 // 3 x 60m Steigerungslauf



---

---

---

## Week 9

### Training 1:

35 min. in Z1 davon 4 x 5 min. in Z2, p = 2 min. TR



### Training 2:

35 min. in Z1 davon 5 + 4 + 3 + 2 + 1 min. in Z3 -4, p = 2 min. TR



### Training 3:

45 min. in Z1 // 3 x 60m Steigerungslauf



## Week 11

### Training 1:

45 min. in Z1 davon 4 x 7 min. in Z2, p = 4 min. TR



### Training 2:

40 min. in Z1 davon 9 + 7 + 5 + 3 + 1 min. in Z3-4, p = 2 min. TR



### Training 3:

50 min. in Z1 // 3 x 60m Steigerungslauf



## Week 10

### Training 1:

40 min. in Z1 davon 4 x 6 min. in Z2, p = 2 min. TR



### Training 2:

35 min. in Z1 davon 5 x 3 min. in Z3-4, p = 2 min. TR



### Training 3:

50 min. in Z1 // 3 x 60m Steigerungslauf



## Week 12

### Training 1:

40 min. in Z1 davon 4 x 4 min. in Wettkampftempo p = 4 min. TR



### Training 2:

30 min. in Z1 davon 4 x 2 min. in Wettkampftempo p = 2 min. TR



### Training 3:

Wettkampftempo 10km



#### Definiere die Herzfrequenz-Zonen

Indem du deinen Herzfrequenzbereich in Zonen einteilst, kannst du die Intensität erkennen, mit der du trainierst. Aber woher weißt du, welche Zonen für dich die richtigen sind, ohne einen Test zu machen? Wir werden dir helfen!

#### 1. Bestimme Zone 1

Bestimme die durchschnittliche Herzfrequenz bei einem langsamem Dauerlauf in einem Tempo, bei dem du dich noch gut unterhalten kannst. Behalte diesen Wert als Zone 1 (Z1) bei.

#### 2. Bestimme Zone 4

Laufe 10 Min. langsam, dann 30 Min. "angenehm schnell" mit einer Geschwindigkeit, die du 30 Min. lang aushalten kannst, aber dann auch nicht viel länger als diese Zeit. Die durchschnittliche Herzfrequenz, die du erhältst, ist Zone 4.

#### 3. Bestimme Zone 2 und 3

Teile die Herzfrequenz zwischen Z1 und Z4 in drei gleiche Teile und bestimme Z2 und Z3. Ein Beispiel: Du hast Z1 = 144 und Z4 = 180: Die Differenz ist 36. Z2 liegt also  $36:3 = 12$  Einheiten über Z1. Z3 liegt 12 Einheiten über Z2. Daraus ergibt sich die folgende Verteilung: Z1=144, Z2=156, Z3=168, Z4=180, (Z5=192)

