

Voraussetzung:
10 km in 45:00 min
65 bis 80 km / Woche in 5
Trainingseinheiten

Sauerstofflauf	SL	65 % max. HF
Langsamer	LD	70-75% max. HF
Dauerlauf	MD	75-80% max. HF
Mittlerer Dauerlauf	SD	80-85% max HF
Schneller	TD	85-90% max. HF
Dauerlauf	SWL	90-95% max. HF
Tempo Dauerlauf		
Schwellenlauf		

Woche 1 und 2					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	10 km	47:30 min	4:45 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:20 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	1:10 Std Fahrtspiel				
Mittwoch	10 km	1:15 Std	7:30 min/km	SL	<65%
Donnerstag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	8 km	48:00 min	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 45:00 min		4:30 min/km	SWL	90-95%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	12 x 1 km, Trabpause 1 min		4:50 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Sonntag	12 km	1:30 Std	7:30 min/km	<SL	<65%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10km	47:30 min	4:45 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:30Std	6:00 min/km	SL	65%
Donnerstag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:20 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	20 km	1:50Std	5:30 min/km	MD	75-80%

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	1:10 Std Fahrtspiel				
Mittwoch	15 km	1:53Std	7:30 min/km	<SL	<65%
Donnerstag	15 km	1:23Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	8 km	48:00 min	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 44:30 min		4:27 min/km	SWL	90-95%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15km	1:53 Std	7:30 min/km	<SL	<65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	3 x 3km in 14:00 min, Trabpause 5 min		4:40 min/km	TD	85-90%
Sonntag	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	MD	75-80%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	10km	46:40 min	4:40 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%
Donnerstag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	3 km in 17:00 min 3km in 15:30 min 3km in 14:00 min, o. Pause		5:40 min/km 5:10 min/km 4:40 min/km	MD SD TD	75-80% 80-85% 85-90%
Sonntag	22 km	2:05 Std	5:40 min/km	MD	75-80%

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	1:10 Fahrtspiel				
Mittwoch	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	<SL	<65%
Donnerstag	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 44:00 min		4:24 min/km	SWL	90-95%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	12 km	1:12 Std	6:00 min/km	SL	65%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	<SL	<65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	3 x 3 km in 14:00 min, Trabpause 5 min		4:40 min/km	TD	85-90%
Sonntag	22 km	2:05 Std	5:40 min/km	MD	75-80%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	56:00 min	4:40 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%
Donnerstag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	7 x 1 km, Trabpause 3 min		4:20 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	23 km	2:10 Std	5:40 min/km	MD	75-80%

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag		1:10	Fahrtspiel		
Mittwoch	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	<SL	<65%
Donnerstag	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	SL	65%
Sonntag	10 km Testlauf in 43:30 min oder 15 km in 1:07 Std		4:21 min/km 4:28 min/km	SWL	90-95%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	20 km	1:53 Std	5:40 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	3 x 3km in 13:15 min, Trabpause 5 min		4:25 min/km	SWL	90-95%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	15 x 1 km, Trabpause 1 min		4:50 min/km	TD	85-90%
Sonntag	23 km	2:10 Std	5:40 min/km	MD	75-80%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	56:00 min	4:40 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:30 Std	6:00 min/km	SL	65%
Donnerstag	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:22 Std	5:40 min/km	TD	85-90%
Sonntag	6 x 1 km, Trabpause 3 min		4:30 min/km	SWL	90-95%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	2 x 5 km in 22:30 min, Trabpause 10 min, Wettkampftempo		4:30 min/km	SWL	90-95%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	22 km	2:05 Std	5:40 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km Testlauf in 43:15 min		4:19 min/km	SWL	90-95%