

Run 10km

„faster“ für Fortgeschrittene

Dieser Plan ist für fortgeschrittene Läufer, die Ihre Laufstrecke oder Laufzeit verbessern wollen. Es wird dringend empfohlen eine oder zwei zusätzliche Einheiten Kraft oder Funktional Training im Fitness Studio zu absolvieren.

Das Training sollte hier mit einem Trainer besprochen und auf das Laufen abgestimmt werden.

1. Woche

3 Einheiten

1 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
Lauf (Gesamt 40 Min.)
2 km langsamer Dauerlauf
5x 600 m in 2:15 Min. inkl. Pause von 3 min Gehen
2 km langsamer Dauerlauf

2 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
Lauf (Gesamt 50 Min.)
5 km langsamer Dauerlauf
5x 100 m Tempolauf + 100m langsamer Dauerlauf
4 km langsamer Dauerlauf

3 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
Lauf (Gesamt 50 Min.)
3 km langsamer Dauerlauf
4 km Tempo Lauf
3 km langsamer Dauerlauf

Optionale 4 Einheiten Bspw. am Wochenende

4 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
12 km langsamer Dauerlauf

2. + 3. Woche

3 Einheiten

1 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
Lauf (Gesamt 55 Min.)
3 km langsamer Dauerlauf
5x 1000 m in 3:50 Min. mit 4 Min. Geh Pause
3 km langsamer Dauerlauf

2 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
Lauf (Gesamt 50 Min.)
5 km langsamer Dauerlauf
5x 100 m Tempolauf + 100m langsamer Dauerlauf
5 km langsamer Dauerlauf

3 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
Lauf (Gesamt 60 Min.)
3 km langsamer Dauerlauf
6 km Tempolauf
3 km langsamer Dauerlauf

Optionale 4 Einheiten Bspw. am Wochenende

4 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
15 km langsamer Dauerlauf

4. Woche

4 Einheiten

1 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
Lauf (Gesamt 45 Min.)
3 km langsamer Dauerlauf
4x 1000 m in 3:50 Min. in der Pause 4 min locker gehen
3 km langsamer Dauerlauf

2 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
Lauf (Gesamt 45 Min.)
5 km langsamer Dauerlauf
5x 100 m Tempolauf + 100m langsamer Dauerlauf
5 km langsamer Dauerlauf

3 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
Lauf (Gesamt 35 Min.)
5 km langsamer Dauerlauf

4 Mobilisation (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
Test 10km (Gesamt 45 Min.)