

LAUFPLAN • 10 KM

Aufbau von 5 km auf 10 km – 10 Wochen, 3–4× pro Woche.

ZIEL: 10 KM DURCHLAUFEN

LEVEL: MITTEL

DAUER: 10 WOCHEN

EINHEITEN: 3–4 / WOCHE

So nutzt du den Plan: Voraussetzung: 5 km am Stück. Einheit 4 ist optional (locker) – nimm sie nur, wenn du dich erholt fühlst. Weiter gilt: der Großteil locker, gezielte Temporeize dosiert.

GA1 = locker, Gespräch möglich (RPE 3–4) **Tempo** = zügig, kurze Sätze (RPE 6–7)

Intervall = hart, mit Trabpausen (RPE 8–9) **Longrun** = langer, lockerer Dauerlauf

WOCHE	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3	EINHEIT 4
1	GA1 40 Min	Intervall 6×(2 Min/1 Min Trab)	Longrun 50 Min	GA1 30 Min (opt.)
2	GA1 40 Min	Tempo 3×6 Min (2 Min Trab)	Longrun 55 Min	GA1 30 Min (opt.)
3	GA1 45 Min	Intervall 5×3 Min (90 s Trab)	Longrun 60 Min	GA1 30 Min (opt.)
4 (locker)	GA1 35 Min	Fahrtspiel 30 Min	Longrun 50 Min	–
5	GA1 45 Min	Tempo 2×10 Min (3 Min Trab)	Longrun 65 Min (~10 km)	GA1 35 Min (opt.)
6	GA1 45 Min	Intervall 6×800 m (400 m Trab)	Longrun 70 Min	GA1 35 Min (opt.)
7	GA1 50 Min	Tempo 4×8 Min (2 Min Trab)	Longrun 75 Min (~12 km)	GA1 35 Min (opt.)
8	GA1 45 Min	Intervall 8×600 m Renntempo	Longrun 65 Min	GA1 30 Min (opt.)
9	GA1 40 Min	Tempo 2×10 Min	Longrun 60 Min	–
10 (Wettkampf)	GA1 30 Min	Locker 20 Min + 4×100 m	10-km-Wettkampf	–

RAHMEN & TIPPS

Renntempo = das Tempo, das du ~10 km durchhalten kannst. Kräftige 1–2× pro Woche Beine, Hüfte und Rumpf – das schützt Knie und Achillessehne.