

## 10 – Wochen-Trainingsplan

### Beginn: 13. März 2023

Woche 1 13.03. - 19.03.	Laufeinheit HM	Kilometer Circa-Angaben	Laufeinheit 10 km	Kilometer Circa-Angaben
MONTAG	😊		😊	
DIENSTAG	Tempo DL 3-4-5-3 Min. (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10	Tempo DL 3-4-5-3 Min. (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	😊		😊	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 60 Min. Berglauf	10	Mittlerer DL: 60 Min. Berglauf	10
FREITAG	😊		😊	
SAMSTAG	Langsamer DL	15	Langsamer DL	15
SONNTAG	😊		😊	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>35</b>		<b>35</b>
<b>Woche 2 20.03. - 26.03.</b>				
MONTAG	Langsamer DL	8	😊	
DIENSTAG	Tempo DL 10 x 1 Min. (Pause 1 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL 10 x 1 Min. (Pause 1 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	😊		😊	
DONNERSTAG	20 Min. schnell / 10 min ein- und auslaufen	10	15 Min. schnell / 10 min ein- und auslaufen	10
FREITAG	😊		😊	
SAMSTAG	Wanderung in die Nacht	13	Wanderung in die Nacht	13
SONNTAG	Beginn Sommerzeit 😊		Beginn Sommerzeit 😊	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>43</b>		<b>33</b>
<b>Woche 3 27.03. - 02.04.</b>				
MONTAG	Langsamer DL	8	😊	
DIENSTAG	Tempo DL 10 x 2 Min. schnell (Pause 1,5 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL 7x2 Min. schnell (Pause 1,5 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	😊		😊	
DONNERSTAG	Mittlerer DL: 70 Min. Berglauf	12	Mittlerer DL: 70 Min. Berglauf	12
FREITAG	😊		😊	
SAMSTAG	Langsamer DL	17	Langsamer DL	15
SONNTAG	😊		😊	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>49</b>		<b>37</b>

## 10 – Wochen-Trainingsplan

### Beginn: 13. März 2023

Woche 4 03.04. - 09.04.	Laufeinheit HM	Kilometer Circa-Angaben	Laufeinheit 10,5 km	Kilometer Circa-Angaben
MONTAG	Langsamer DL	8	☺	
DIENSTAG	Tempo DL Min. 5x5 Min. schnell (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12	Tempo DL Min. 3x5 Min. schnell (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	30 Min. leichter Tempolauf 10 Min. ein- u. auslaufen	12	25 Min. leichter Tempolauf 10 Min. ein- u. auslaufen	12
FREITAG	<b>Karfreitag</b>		<b>Karfreitag</b>	
SAMSTAG	Langsamer DL	18	Langsamer DL	15
SONNTAG	<b>Ostersonntag</b>		<b>Ostersonntag</b>	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>50</b>		<b>37</b>
Woche 5 10.04. - 16.04.				
MONTAG	<b>Ostermontag</b>		<b>Ostermontag</b>	
DIENSTAG	Tempo 15 x 1 Min. (Pause 1 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	15	Tempo 10 x 1 Min. (Pause 1 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	10
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Mittlerer DL mit Bergeinheit: 90 Min.	15	Mittlerer DL: 60 Min.	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	<b>Gemeinsames Walking + Essen</b>	8	<b>Gemeinsames Walking + Essen</b>	8
SONNTAG	☺		☺	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>38</b>		<b>28</b>
Woche 6 17.04. - 23.04.				
MONTAG	Langsamer DL	8	☺	☺
DIENSTAG	Tempo DL 10 x 2 Min. (Pause 2 Min.)	12	Tempo DL 8 x 2 Min. (Pause 2 Min.)	10
Mittwoch	☺		☺	☺
DONNERSTAG	2x15 Min. schnell (5 Min. Pause)	12	2x15 Min. schnell (5 Min. Pause)	10
FREITAG	☺		☺	☺
SAMSTAG	Langsamer DL	18	Langsamer DL	15
SONNTAG	<b>Amberg HM</b>			
<b>Wochenkilometer</b>		<b>50</b>		<b>35</b>

## 10 – Wochen-Trainingsplan

### Beginn: 13. März 2023

Woche 7 24.04. - 30.04.	Laufeinheit HM	Kilometer Circa-Angaben	Kilometer Circa-Angaben	Kilometer Circa-Angaben
MONTAG	☺		☺	☺
DIENSTAG	Tempo DL 7 x 1000 m (Pause 3 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	15	Tempo DL 5 x 1000 m (Pause 2 Min.) 10 Min. ein- u. auslaufen	12
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Berglauf	12	Berglauf	12
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	☺		☺	
SONNTAG	<b>Benefizlauf Seligenporten</b>	20	<b>Benefizlauf Seligenporten</b>	15
<b>Wochenkilometer</b>		<b>47</b>		<b>39</b>
Woche 8 01.05. - 07.05.				
MONTAG	<b>1. Mai</b>		<b>1. Mai</b>	
DIENSTAG	Tempo DL 3-4-5-7-3 Min. (Pause 3 Min.)	15	Tempo DL 3-5-7-5-3 Min. (Pause 3 Min.)	12
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	Einl. 3x2000 m schnell (5 Min. Pause)	15	Einl. 3x2000 m schnell (5 Min. Pause)	10
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	20	Langsamer DL	15
SONNTAG	<b>Radtour mit Einkehrschwung</b>		<b>Radtour mit Einkehrschwung</b>	
<b>Wochenkilometer</b>		<b>50</b>		<b>37</b>
Woche 9 08.05. - 14.05.				
MONTAG	☺		☺	
DIENSTAG	10 Min. ein- u. auslaufen 20 Min. schnell	15	10 Min. ein- u. auslaufen 10 Min. schnell	5
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	10 Min. ein- u. auslaufen, Berglauf	15	10 Min. ein- u. auslaufen 5 Min. schnell	5
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	Langsamer DL	18		
SONNTAG				
<b>Wochenkilometer</b>		<b>48</b>		

## 10 – Wochen-Trainingsplan Beginn: 13. März 2023

Woche 10 15.05. - 21.05.	Laufeinheit HM	Kilometer Circa-Angaben	Kilometer Circa-Angaben	Kilometer Circa-Angaben
MONTAG	☺		☺	
DIENSTAG	10 Min. ein- u. auslaufen 20 Min. schnell	7	10 Min. ein- u. auslaufen 10 Min. schnell	5
MITTWOCH	☺		☺	
DONNERSTAG	10 Min. ein- u. auslaufen 5 Min. schnell	5	10 Min. ein- u. auslaufen 5 Min. schnell	5
FREITAG	☺		☺	
SAMSTAG	<b>Sixtus Schlierseelauf</b>	21		10
SONNTAG	<b>Regensburg HM</b>	21		10
<b>Wochenkilometer</b>		<b>33</b>		<b>20</b>

<u>Erläuterungen:</u>	Langsamer Dauerlauf	LD	70 – 75 % der max. Herzfrequenz
	Mittlerer Dauerlauf	MD	75 – 80 % der max. Herzfrequenz
	Tempo Dauerlauf	TD	85 – 90 % der max. Herzfrequenz

Viel Spaß beim gemeinsamen Training H. T.!

Änderungen vorbehalten!