

10KM- TRAININGSPLAN

IN NUR 10 WOCHEN
ZU DEINER 10KM-BESTZEIT



60/50/40/38/32MIN
VARIANTEN



ANDREAS VOJTA

Dein 10km Trainingsplan

Servus lieber Laufheld,

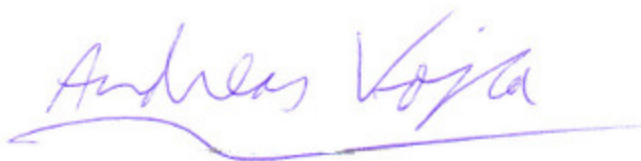
10 Kilometer - schaffbar für Laufanfänger, gleichzeitig aber auch eine Herausforderung für jeden Fortgeschrittenen und Profi. Während einerseits eine gute Ausdauer mit solider Basis notwendig ist, darf man andererseits nicht auf die Grundschnelligkeit vergessen, ohne die man nicht den nötigen "Speed" hineinbekommt. All diese Punkte machen diese Distanz so spannend und das Training, von längeren Dauerläufen bis hin zu knackigen Intervalleinheiten, so vielfältig!

Mit dem nachfolgenden Trainingsplan will ich dir helfen, dass du einen geregelten Trainingsalltag in deinem Leben etablieren und damit am Ende der zehn Wochen deine gewünschte Zielzeit erreichen kannst. Mit der Entscheidung zu einem konkreten, vorgegebenen Training hast du einen ersten wichtigen Schritt gesetzt. Denn genau wie auch die Besten im Sport braucht man auf der einen Seite Ziele, die man erreichen will, und auf der anderen Seite einen konkreten Fahrplan, mit dem man diese erreichen kann.

Du bist nun im Besitz eines solchen Trainingsplanes, der dich in zehn Wochen mit vorgegebenen Einheiten zu deiner ausgewählten Zielzeit führen soll. Auf der nächsten Seite findest du noch wichtige Infos zum Plan bzw. zur Einteilung der verschiedenen Trainingsbereiche, danach folgen die jeweiligen Trainingswochen mit den konkreten, einzeln aufgeführten Einheiten.

Damit ihr von einem Trainingsplan höchster Qualität profitieren könnt, habe ich auf die Unterstützung eines langjährigen Lauftrainers und ausgewiesenen Experten zurückgegriffen. Ein großes Dankeschön an Wilhelm Lilge, der mit seinem Know-How und den vielen Erfahrungen diese Trainingspläne zusammengestellt hat, von denen insgesamt schon über 3000 Athleten, vom Einsteiger bis zum Olympiateilnehmer, profitiert haben. Dieses Wissen könnt nun auch ihr euch zunutze machen. Solltet ihr außerdem auf der Suche nach [Laktattests](#) oder [individualisierter Trainingsbetreuung auf höchstem Niveau](#) sein, dann seid ihr auf [Wilhelms Vereinsseite](#) bestens aufgehoben und findet dort alle Infos, die ihr braucht.

In diesem Sinne wünsche ich dir alles Gute für den nachfolgenden Trainingsplan, viel Spaß am Laufen und natürlich einen erfolgreichen Wettkampf am Ende der zehnwöchigen Vorbereitung!



Andreas Vojta, Olympiastarter und Gründer von Laufheld

Trainingsbereiche und Anmerkungen

Anmerkung: die einzelnen Einheiten sind nicht einem bestimmten Wochentag zugeordnet, ebenso ist auch die Abfolge innerhalb einer Woche nicht so entscheidend. Wichtig ist allerdings, dass Sie die relativ schnellsten Einheiten (Intervalltraining und schnelle Dauerläufe) im ausgeruhten Zustand bestreiten, während ein ruhiger Dauerlauf (Training des Fettstoffwechsels) auch im vorermüdeten Zustand absolviert werden kann. Bei den schnellen Einheiten kommt jeweils noch das Ein- bzw. Auslaufen dazu!

Nachfolgend findet ihr eine Übersicht über die Einteilung der verschiedenen Trainings- bzw. Intensitätsbereiche, die dann auch in dieser Form in euren jeweiligen Trainingseinheiten angegeben sind. Somit könnt ihr euch an verschiedenen Parametern orientieren und das Training richtig steuern.

Intensität	Anteil an Trainingsdauer	Dauer der Einheit	Laktat (mmol/l)
A0	0-20%	30 - 45/60min	< 1,5
A1	50-60/70%	45min - 1:45/3:00h	1,5 - 2,5
A2	15-25%	30 - 60/90min	1,5/2 - 2,5/3,5
A3	5-15%	20 - 45/75min	2,5 - 5
A4	0-5%	5 - 15km	4 - 6

Intensität	Prozent vom Maximalpuls	Hf % von Hf bei AAS	Tempo % vom Tempo AAS	Beispiel 10km in 40min
A0	< 65/70%	< 75%	< 78%	< 5:00 min/km
A1	70 - 80%	75 - 82,5%	78 - 84,5%	4:35 - 5:00 min/km
A2	80 - 85%	82,5 - 90%	84,5 - 91%	4:20 - 4:35 min/km
A3	85 - 90%	90 - 95%	91 - 96%	4:10 - 4:20 min/km
A4	90 - 95%	95 - 102,5%	96 - 103%	3:45 - 4:10 min/km

Woche 1 & 2

Woche 1	Einheit
1	3 x 3000m, ca. 5:25 pro km, je 1km Trabpause
2	12km A 1
3	8km A 2
4	8km A 0
5	
6	
7	

Woche 2	Einheit
1	4 x 2000m, ca. 5:15 – 5:30 pro km, je 4' Trabpause
2	14 – 16km A 1
3	8 – 10km A 2
4	8 – 10km A 0
5	
6	
7	

Woche 3 & 4

Woche 3	Einheit
1	5 x 2000m, ca. 5:15 – 5:30 pro km, je 4' Trabpause
2	16 – 18km A 1
3	10 – 12km A 2
4	8 – 10km A 0
5	
6	
7	

Woche 4	Einheit
1	1000m-2000m-3000m-2000m-1000m; in 5:05-10:20-15:45 bis 16:00-10:20-5:05; Trabpausen: 2'-3'-4'-3'
2	16 – 20km A 1
3	6km A 2, 1km Trabpause, 4km A 3
4	8 – 10km A 0
5	
6	
7	

Woche 5 & 6

Woche 5	Einheit
1	1000m-1000m-2000m-3000m-2000m-1000m-1000m; in 2x3:55-8:00-12:15-8:00-2x3:55; Trabpausen: 2x2'-3'-4'-3'-2'
2	14 – 16km A 1
3	2 x 5km A 3, dazwischen 1km Trabpause
4	8 – 10km A 0
5	12km A 1 + 4km A 2 (ohne Pause)
6	
7	

Woche 6	Einheit
1	10 – 12km A 1
2	6 – 8km A 2
3	6 – 8km A 0
4	15km A 1
5	
6	
7	

Woche 7 & 8

Woche 7	Einheit
1	10 x 1000m; je ca. 5:00 – 5:10, je 2' Trabpause
2	16km A 1
3	4km A 2 – 4km A 3 – 4km A 2 (ohne Pause)
4	8 – 10km A 0
5	
6	
7	

Woche 8	Einheit
1	12 x 1000m; je ca. 5:00 – 5:10, je 2' Trabpause
2	16 – 18km A 1
3	10km A 2 + 5km A 3 (ohne Pause)
4	8 – 10km A 0
5	
6	
7	

Woche 9 & 10

Woche 9	Einheit
1	2 x 6 x 1000m; je ca. 4:55 – 5:05, je 2' Trabpause, 8' Serienpause
2	12 – 14km A 1
3	4km A 2 – 4km A 3 – 4km A 2 – 4km A 3
4	8 – 10km A 0
5	
6	
7	

Woche 10	Einheit
1	12 x 500m; je ca. 2:25 – 2:35 (nicht schneller!), je 1:30 Trabpause; diese Einheit 4 – 5 Tage vor dem Wettkampf absolvieren
2	10km A 1
3	6 – 8km A 0; am Tag vor dem Wettkampf
4	
5	
6	
7	10km Wettkampf

Danke!

Ich freue mich, dass du dich für einen Trainingsplan von Laufheld entschieden hast und bin mir sicher, dass du die verschiedenen Trainingseinheiten auf dem Weg zu deinem 10km Wettkampf gut absolvieren wirst. Ich hoffe natürlich auch, dass du Spaß am zielgerichteten Training nach einem vorgegebenen Plan findest und das Laufen auch weiterhin als fixen Bestandteil in deinen Alltag integrierst.

Genau wie im restlichen Leben auch ist es gerade im Sport wichtig, dass man sich konkrete Ziele setzt und diese dann anhand eines Fahrplanes (wie es dieser Trainingsplan für dich ist) ansteuert. Vergiss bitte nie, dass das Training, auch wenn es natürlich mal anstrengend sein kann, keine durchgehende Qual sein soll, sondern, dass dir ein konkreter Plan mehr Freude am Laufen bereitet. So wirst du nicht nur deine Motivation hochhalten, sondern gleichzeitig auch bessere Resultate erzielen!

Für viele Athleten ist ein Trainingsplan ein erster, wichtiger Schritt und du wirst schnell merken, dass das Laufen bald nicht mehr aus deinem Leben wegzudenken ist, weil es körperlich und geistig so viele Vorteile bietet und bei richtiger Ausführung einfach Spaß macht. Die meisten wollen dann mehr Wissen über ihr Training haben bzw. haben noch die ein oder andere Unsicherheit, was ihre Einheiten betrifft.

Da ich auch Athleten und Laufeinsteigern helfen will, das nächste Level zu erreichen, mögliche Unklarheiten zu beseitigen und ihr sportliches Wissen zu erweitern, habe ich zusätzlich zum reinen Trainingsplan zu jeder Trainingswoche ein eigenes Video kreiert, welche ich dann in einem Video-Spezialtraining zusammengefasst habe!

In diesem speziellen Kurs gehe ich mit dir jede einzelne Einheit der 10-wöchigen Vorbereitung durch, erkläre, wie die Trainings zu absolvieren sind und wie du diese am effektivsten im Wochenablauf anordnest. Somit kannst du mit vollem Fokus in jede Einheit gehen und das Maximum an Trainingswirkung herausholen. Gerade Neulingen, aber auch fortgeschrittenen Athleten kann ich so mit meiner Erfahrung aus dem Profisport eine Hilfestellung geben, mit der sie den Laufsport bzw. ihre 10km Vorbereitung besser verstehen und die Resultate optimieren können.

Wenn auch du bereit bist, mit voller Konsequenz und dem Wissen und der Erfahrung aus 10 Jahren als Laufprofi dein 10km Training zu bestreiten, dann schau doch einfach mal bei meinem speziellen Kurs für dich vorbei:

[>>> Zum 10km Video Spezialtraining <<<](#)

Mit diesen optimalen Voraussetzungen im Gepäck wünsche ich dir alles Gute für die Vorbereitung, viel Spaß und Freude bei den Trainings und einen Wettkampf, bei dem du all deine gesteckten Ziele erreichst oder sogar übertriffst. Glaub an dich, sei konsequent im Training und fokussiert bei den Einheiten, dann wirst du mit einem unvergleichbaren Gefühl beim Überqueren der Ziellinie dafür belohnt werden!