

Laufplan 10 km – Deine erste Wettkampfdistanz

Kostenloser 10-Wochen-Laufplan · 3–4 Einheiten pro Woche · Voraussetzung: 5 km Basis

Dauer	Einheiten	Wochenumfang	Zieltempo	Zielzeit
10 Wochen	3–4x / Woche	25–40 km	6:30–8:00 min/km	unter 70 Min

Trainingstempi – Paces

GA1 – Grundlage	7:30–9:00 min/km	<i>Wohlfühltempo, problemlos sprechbar</i>	Intervalle	5:30–6:00 min/km	<i>Kurze harte Belastung</i>			
Tempodauerlauf	6:00–7:00 min/km	<i>Anstrengend aber durchhaltbar</i>	Wettkampftempo	6:30–7:30 min/km	<i>Realistisches Renntempo</i>			

Trainingsplan – Woche für Woche

Woche	Fokus	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Gesamt	Tipp der Woche
PHASE: Phase 1 – Grundlage (Wo. 1–3)						
Wo. 1	Basis legen	30 Min · GA1 sehr ruhig	25 Min + 4x Strides	45 Min · langsamstes Tempo	~25 km	Strides: 80m leicht beschleunigen, dann ausrollen
Wo. 2	Umfang steigern	35 Min · GA1	30 Min · Fahrtspiel	50 Min · ruhig	~28 km	Sa immer locker – nie zwei harte Tage hintereinander
Wo. 3	Entlastung	25 Min · sehr locker	20 Min · locker	35 Min · ruhig	~20 km	Entlastungswoche nie überspringen
PHASE: Phase 2 – Aufbau & Tempo (Wo. 4–7)						
Wo. 4	Erste Intervalle	35 Min · GA1	5x 3 Min schnell / 2 Min Trab	55 Min · ruhig	~32 km	Zu schnell = nach der Pause nicht mehr weiter können
Wo. 5	Tempo festigen	Tempodauerlauf: 20 Min Zieltempo	6x 3 Min schnell / 90 Sek.	60 Min · GA1	~35 km	Tempodauerlauf = wichtigste Einheit für 10 km
Wo. 6	Entlastung	30 Min · GA1	20 Min + 5x Strides	40 Min · ruhig	~25 km	Mehr Schlaf, mehr Wasser – Körper baut Kraft auf
Wo. 7	Spitzenbelastung	Tempodauerlauf: 25 Min Zieltempo	8x 2 Min schnell / 1 Min Trab	65 Min · ruhig	~38 km	Härteste Woche – danach kommt das Tapering
PHASE: Phase 3 – Tapering (Wo. 8–10)						
Wo. 8	Umfang runter	Tempodauerlauf: 15 Min	30 Min · GA1	50 Min · ruhig	~28 km	Schwere Beine sind normal – Körper lädt Glykogen auf
Wo. 9	Feinschliff	25 Min · sehr locker	4x 1 Min schnell / 2 Min Trab	35 Min · ruhig	~20 km	Kein neues Schuhwerk, keine Experimente mehr

Woche	Fokus	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Gesamt	Tipp der Woche
Wo. 10	Rennwoche	20 Min · sehr locker	10 Min + 3x Strides	10 km RENNEN!	~10 km	km 1–3 ruhig · km 4–7 Tempo · km 8–10 alles geben