

10-Wochen-Trainingsplan für 16. Neumarkter Stadtlauf 10,5 / HM

Beginn: 13. Juli 2015

1

| Woche 1 13.07. – 19.07. | Laufeinheiten | Kilometer Circa-Angaben | Events / Laufveranstaltungen | |
|------------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|--|
| MONTAG | 10 min langsam, 30 min locker, 10 min auslaufen | 8 | | |
| DIENSTAG | 10 min langsam, 3x1000m schnell mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen | 10 | | |
| MITTWOCH | ☺ | | Sportabzeichen | |
| DONNERSTAG | 60 min lockerer DL mit 6 Steigerungen und 100 m Trabpause | 10 | | |
| FREITAG | ☺ | | | |
| SAMSTAG | 30 min langsam, 60 min locker | 15 | Grillfest bei Marianne 18:00 Uhr | |
| SONNTAG | ☺ | | | |
| Wochenkilometer | | 43 | | |
| Woche 2 20.07. – 26.07. | | | | |
| MONTAG | 10 min l., 30 min locker, 10 min ausl. | 8 | | |
| DIENSTAG | 10 min langsam, 4x1000m schnell, mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen | 11 | | |
| MITTWOCH | ☺ | | | |
| DONNERSTAG | Lockerer DL mit Bergeinheit | 11 | 6. Fischer Firmenlauf | |
| FREITAG | ☺ | | | |
| SAMSTAG | 90 min langsamer DL | 15 | | |
| SONNTAG | ☺ | | | |
| Wochenkilometer | | 45 | | |
| Woche 3 27.07. – 02.08. | | | | |
| MONTAG | 10 min l., 30 min locker, 10 min ausl. | 8 | | |
| DIENSTAG | 10 min langsam, 3x1500m schnell mit 4 min Trabpause, 10 min auslaufen | 11 | | |
| MITTWOCH | ☺ | | | |
| DONNERSTAG | 10 min langsam, 25 min schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), 30 min lockerer DL mit auslaufen | 12 | | |
| FREITAG | ☺ | | | |
| SAMSTAG | 100 min langsamer DL | 17 | Velburg Burgberglauf | |
| SONNTAG | Wochenkilometer | 48 | | |

10-Wochen-Trainingsplan für 16. Neumarkter Stadtlauf 10,5 / HM

Beginn: 13. Juli 2015

2

| Woche 4 | Laufeinheiten | Kilometer Circa-Angaben | | |
|------------------------|---|----------------------------|-------------------------|--|
| 03.08. – 09.08. | | | | |
| MONTAG | 10 min l., 30 min locker, 10 min ausl. | 8 | | |
| DIENSTAG | 10 min langsam, 3-4-6-4-3 schnell mit 2 min Trabpause, 10 min langsam | 12 | | |
| MITTWOCH | ☺ | | | |
| DONNERSTAG | 10 min langsam, 30 min schnell (10 sec langsamer als HM-Tempo), 20 min lockerer DL mit auslaufen | 10 | | |
| FREITAG | ☺ | | | |
| SAMSTAG | 105 min langsamer DL mit 4 Steigerungen | 18 | | |
| SONNTAG | ☺ Wochenkilometer | 48 | | |
| Woche 5 | | | | |
| 10.08. – 16.08. | | | | |
| MONTAG | 10 min l., 30 min locker, 10 min ausl. | 8 | | |
| DIENSTAG | 10 min langsam, 12x1 min Tempo mit 1 min Trabpause, 20 min lockerer DL, 10 min auslaufen | 12 | | |
| MITTWOCH | ☺ | | Volksfestbesuch | |
| DONNERSTAG | 10 min langsam, 30 min schnell (10 sec. langsamer als HM-Tempo), 20 min lockerer DL mit auslaufen | 11 | | |
| FREITAG | ☺ | | | |
| SAMSTAG | 90 min lockerer DL mit 10 min auslaufen | 18 | | |
| SONNTAG | ☺ Wochenkilometer | 49 | | |
| Woche 6 | | | | |
| 17.08. - 23.08. | | | | |
| MONTAG | 10 min l., 30 min locker, 10 min ausl. | 8 | | |
| DIENSTAG | 10 min l., 12x1 min. Tempo mit 1 min Trabpause, 10 min auslaufen. | 12 | | |
| MITTWOCH | ☺ | | | |
| DONNERSTAG | 10 min langsam, 35 min schnell (10 sec. langsamer als HM-Tempo), 20 min locker u. auslaufen | 12 | | |
| FREITAG | ☺ | | | |
| SAMSTAG | 110 min langsamer DL | 19 | | |
| SONNTAG | Wochenkilometer | 51 | Finish-line Nürnberg HM | |

10-Wochen-Trainingsplan für 16. Neumarkter Stadtlauf 10,5 / HM

Beginn: 13. Juli 2015

| Woche 7 24.08. – 30.08. | Laufeinheiten | Kilometer Circa-Angaben | | |
|--|---|--|---|--|
| MONTAG | 50 min langsamer DL | 8 | | |
| DIENSTAG | 10 min langsam, 7x 1000 m schnell mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen | 13 | | |
| MITTWOCH | ☺ | | | |
| DONNERSTAG | Lockerer DL mit Bergeinheit | 11 | Fuchsberg etc. | |
| FREITAG | ☺ | | | |
| SAMSTAG | 120 min langsamer DL | 20 | | |
| SONNTAG | ☺ Wochenkilometer | 52 | Evtl. Verschiebung Lauf ins Blaue mit Picknick um eine Woche!! | |
| Woche 8 31.09. – 06.09. | | | | |
| MONTAG | 50 min langsamer DL | 8 | | |
| DIENSTAG | 10 min langsam, 4x 2000 m schnell mit 4 min Trabpause, 10 min auslaufen | 14 | | |
| MITTWOCH | ☺ | | | |
| DONNERSTAG | 10 min einlaufen, Bergeinheit, 10 min auslaufen | 12 | | |
| FREITAG | ☺ | | | |
| SAMSTAG | 120 min langsamer DL | 20 | | |
| SONNTAG | Wochenkilometer | 54 | | |
| Woche 9 07.09.- 13.09. | | | | |
| MONTAG | 50 min langsamer DL | 8 | | |
| DIENSTAG | 10 min langsam, 4x 2000 m schnell mit 5 min Trabpause, 10 min auslaufen | 12 | | |
| MITTWOCH | ☺ | | | |
| DONNERSTAG | 70 min lockerer DL | 12 | | |
| FREITAG | ☺ | | | |
| SAMSTAG | 90 min langsamer DL | 15 | | |
| SONNTAG | Wochenkilometer | 47 | | |

10-Wochen-Trainingsplan für 16. Neumarkter Stadtlauf 10,5 / HM

Beginn: 13. Juli 2015

| Woche10 14.09. – 20.09. | Laufeinheiten | Kilometer | | |
|----------------------------|---|------------------|--------------------------------------|--|
| MONTAG | | | | |
| DIENSTAG | 10 min ein- u. auslaufen , 3000 m im angestrebten HM-Tempo | 7 | | |
| MITTWOCH | ☺ | | | |
| DONNERSTAG | 30 min langsam, 3 Steigerungen | 5 | Mithilfe bei der Startnummernausgabe | |
| FREITAG | ☺ | | Mithilfe bei der Startnummernausgabe | |
| SAMSTAG | | | Mithilfe bei der Startnummernausgabe | |
| SONNTAG | ZIEL: 16. Stadtlauf Neumarkt | 10,5 / 21 | Mithilfe bei der Startnummernausgabe | |
| Wochenkilometer | | 22,5 / 33 | | |

Bei Teilnahme am 10,5 km Lauf können die Samstagseinheiten bis auf 15 km reduziert werden oder alternativ die Montagsläufe entfallen!
Es ist angedacht unsere Berlin-Marathonläufer/innen bei einigen langen Samstagseinheiten zu unterstützen/begleiten.

Bitte beachten: Vor Beginn des Trainings die persönliche maximale Herzfrequenz bestimmen und danach das Training ausrichten!!!

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| Fahrtspiel | = | wechselnde Tempoeinheiten |
| DL | = | Dauerlauf (immer zuzüglich ein- und auslaufen) |
| Pause bei Intervalltraining | = | langsames Traben |
| Steigerungen | = | Beschleunigung über 100 m (3-5 mal in ein flottes Tempo, kein Sprint!) |
| Langsamer DL, Trabpausen | = | 72% - 75% der max. Herzfrequenz |
| Lockerer DL | = | 75% - 80% der max. Herzfrequenz |
| Schneller DL | = | 85% - 92% der max. Herzfrequenz |
| Wettkampf, Tempolauf (TL) | = | > 92% der max. Herzfrequenz |

Viel Spaß!
H. T.