

10-Wochen-Trainingsplan für 18. Neumarkter Stadtlauf 10,5 / HM

Beginn: 10. Juli 2017

1

Woche 1 10.07. – 16.07.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben	Events / Laufveranstaltungen	
MONTAG	☺			
DIENSTAG	Lockerer DL	10	Mit Einkehrschwung	
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	10 min langsam, 3x1000m schnell mit 2 min Trabpause, 10 min auslaufen	10		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	30 min langsam, 60 min locker	15	Grillfest bei Marianne 18:30 Uhr!	
SONNTAG	☺			
Wochenkilometer		35		
Woche 2 17.07. – 23.07.				
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	7. Fischer Firmenlauf	
FREITAG	☺			
SAMSTAG	90 min langsamer DL	15		
SONNTAG	☺			
Wochenkilometer		45		
Woche 3 24.07. – 30.07.				
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	Lockerer DL mit Bergeinheit	12		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	100 min langsamer DL	17 (15)	Velburg Burgberglauf	
SONNTAG	☺			
Wochenkilometer		48 (46)		

10-Wochen-Trainingsplan für 18. Neumarkter Stadtlauf 10,5 / HM

2

Beginn: 10. Juli 2017

Woche 4 31.08. – 06.08.	Laufeinheiten	Kilometer Circa-Angaben		
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	18 (15)		
SONNTAG	☺			
Wochenkilometer		48 (45)		
Woche 5 07.08. – 13.08.				
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,	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 (15)		
SONNTAG	☺			
Wochenkilometer		49 (46)		
Woche 6 14.08. - 20.08.				
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 (15)		
SONNTAG	☺		Finish-line Nürnberg HM	
Wochenkilometer		51 (47)		

10-Wochen-Trainingsplan für 18. Neumarkter Stadtlauf 10,5 / HM

Beginn: 10. Juli 2017

Woche 7 21.08. – 27.08.	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	☺			
SONNTAG	120 min langsamer DL	20	Lauf ins Blaue mit Picknick	
Wochenkilometer		52		
Woche 8 28.08. – 03.09.				
MONTAG	50 min langsamer DL	8		
DIENSTAG	10 min langsam, 4x 2000 m schnell mit 4 min Trabpause, auslaufen	14		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	10 min einlaufen, Bergeinheit, 10 min auslaufen	12		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	120 min langsamer DL	20 (15)		
SONNTAG	☺			
Wochenkilometer		54 (49)		
Woche 9 04.09.- 10.09.				
MONTAG	50 min langsamer DL	8		
DIENSTAG	10 min langsam, 4x 2000 m schnell mit 5 min Trabpause, auslaufen	12		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	70 min lockerer DL	12		
FREITAG	☺			
SAMSTAG	90 min langsamer DL	15		
Sonntag	☺			
Wochenkilometer		47		

10-Wochen-Trainingsplan für 18. Neumarkter Stadtlauf 10,5 / HM
Beginn: 10. Juli 2017

Woche10 11.09. – 17.09.	Laufeinheiten	Kilometer		
MONTAG				
DIENSTAG	10 min ein- u. auslaufen , 3000 m im angestrebten HM-Tempo	7 (5)		
MITTWOCH	☺			
DONNERSTAG	30 min langsam, 3 Steigerungen	5		
FREITAG	☺		Mithilfe bei der Startnummernausgabe	
SAMSTAG			Mithilfe bei der Startnummernausgabe	
SONNTAG	ZIEL: 17. Stadtlauf Neumarkt	21 / 10,5	Mithilfe bei der Startnummernausgabe	
Wochenkilometer		33 / 20,5		

Bei Teilnahme am **10,5 km Lauf** können die Samstagseinheiten bis auf **15 km** reduziert werden oder alternativ die Montagsläufe entfallen!

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.