

In 12 Wochen 10km unter 1h15min

Begriffe im Überblick:

HFmax = maximale Herzfrequenz (Herzschläge pro Minute bei größtmöglicher Anstrengung)

DL1 = ruhiger Dauerlauf (Herzfrequenz zwischen 70 und 80 Prozent deines Maximalpulses)

DL2 = mittelschneller Dauerlauf (Herzfrequenz zwischen 80 und 85 Prozent des Maximalpulses)

DL3 = Tempo-Dauerlauf (zwischen 85 und 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz)

Woche 1

19.03.2018 Dauerlauf 40min DL1 + **Kraft- und Stabilisationsübungen**
 20.03.2018
 21.03.2018 Dauerlauf 45min DL1 + **Lauf ABC und Koordination**
 22.03.2018
 23.03.2018
 24.03.2018 Dauerlauf 60min DL1
 25.03.2018

Woche 2

26.03.2018 Dauerlauf 40min DL2 + **Kraft- und Stabilisationsübungen**
 27.03.2018
 28.03.2018 Dauerlauf 45min DL1 + **Lauf ABC und Koordination**
 29.03.2018
 30.03.2018
 31.03.2018 Dauerlauf 60min DL1
 01.04.2018

Woche 3

02.04.2018 Dauerlauf 45min DL2 + **Kraft- und Stabilisationsübungen**
 03.04.2018
 04.04.2018 Dauerlauf 45min DL1 + **Lauf ABC und Stabilisation**
 05.04.2018
 06.04.2018
 07.04.2018 Dauerlauf 70min DL1
 08.04.2018

Woche 4

09.04.2018 Dauerlauf 30min DL3 + 10 min Einlaufen
 10.04.2018
 11.04.2018 Dauerlauf 60min DL1 + **Lauf ABC und Stabilisation**
 12.04.2018
 13.04.2018
 14.04.2018 Dauerlauf 75min DL1
 15.04.2018

Woche 5

16.04.2018 Dauerlauf 35min DL3 + 10 min Einlaufen
17.04.2018
18.04.2018 Dauerlauf 50min DL2 + **Koordination und Stabilisation**
19.04.2018
20.04.2018
21.04.2018 Dauerlauf 60min DL2
22.04.2018

Woche 6

23.04.2018 Dauerlauf 4km unter Zielzeit + 10 min Einlaufen + 10 min Auslaufen
24.04.2018
25.04.2018 Intervalltraining (1km DL3 - 200m traben) x 5 + **Koordination und Stabilisation**
26.04.2018
27.04.2018
28.04.2018 Dauerlauf 80min DL2
29.04.2018

Woche 7

30.04.2018 Dauerlauf 5km unter Zielzeit + 10 min Einlaufen + 10 min Auslaufen
01.05.2018
02.05.2018 Intervalltraining 200m x 6 + 1km DL3 + **Lauf ABC und Stabilisation**
03.05.2018
04.05.2018
05.05.2018 Dauerlauf 80min DL1
06.05.2018

Woche 8

07.05.2018 Dauerlauf 6km in Zielzeit + 10 min Einlaufen + 10 min Auslaufen
08.05.2018
09.05.2018 Dauerlauf 60min DL1 + **Lauf ABC und Stabilisation**
10.05.2018
11.05.2018
12.05.2018 Dauerlauf 75min DL1
13.05.2018

Woche 9

14.05.2018 Dauerlauf 6km unter Zielzeit + 10 min Einlaufen + 10 min Auslaufen
15.05.2018
16.05.2018 Intervalltraining Pyramide (6,8,1,8,6) + 1km DL3 + **Lauf ABC und Stabilisation**
17.05.2018
18.05.2018
19.05.2018 Dauerlauf 90min DL2
20.05.2018

Woche 10

21.05.2018 Dauerlauf 7km in Zielzeit + 10 min Einlaufen + 5 min Auslaufen
22.05.2018
23.05.2018 Intervalltraining (1km schnell – 1kmDL3)x3 + **Koordination und Stabilisation**
24.05.2018
24.05.2018
25.05.2018 Dauerlauf 90min DL2
27.05.2018

Woche 11

28.05.2018 Dauerlauf 8km in Zielzeit + 10 min Einlaufen + 5 min Auslaufen
29.05.2018
30.05.2018 Dauerlauf 60min DL2 + **Koordination und Stabilisation**
31.05.2018
01.06.2018
02.06.2018 Dauerlauf 60min DL1
03.06.2018

Woche 12

04.06.2018 Dauerlauf 6km DL2
05.06.2018
06.06.2018 Dauerlauf 30min DL2 + **Lauf ABC**
07.06.2018
08.06.2018
09.06.2018 Run, Bike, Rock
10.06.2018