

# 10-Wochen-Plan Fortgeschrittene (10 KM unter 60 Minuten)



| Woche     | Mo                                                      | Di                                                             | Mi                                                           | Do                                                                 | Fr                                                   | Sa                                                        | So                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>  | 27.04.<br><b>Info-Abend Theorie</b><br>                 | 28.04.<br>Laufanalyse<br>Wall-Test<br><b>LAUFSCHUHTEST</b><br> | 29.04.<br><b>Krafttraining</b><br>                           | 30.04.<br><b>5 km</b><br>Fahrtspiel<br>                            | 01.05.<br><b>Aktive Regeneration</b><br>             | 02.05.<br>Ruhetag: Relax<br>                              | 03.05.<br><b>6 km</b><br>Dauerlauf<br>6:30 – 6:45 min/km<br> |
| <b>2</b>  | 04.05.<br><b>5x400</b><br>Intervalle<br>6:00 min/km<br> | 05.05.<br><b>Krafttraining</b><br>                             | 06.05.<br><b>6 km</b><br>locker<br>6:30 – 6:45 min/km<br>    | 07.05.<br><b>6 km</b><br>Fahrtspiel<br>                            | 08.05.<br><b>Aktive Regeneration</b><br>             | 09.05.<br>Ruhetag: Relax<br>                              | 10.05.<br><b>7 km</b><br>langsam<br>7:00 min/km<br>          |
| <b>3</b>  | 11.05.<br><b>6x400</b><br>Intervalle<br>6:00 min/km<br> | 12.05.<br><b>Krafttraining</b><br>                             | 13.05.<br><b>6 km</b><br>Dauerlauf<br>6:15 – 6:30 min/km<br> | 14.05.<br><b>6 km</b><br>Fahrtspiel<br>                            | 15.05.<br><b>Aktive Regeneration</b><br>             | 16.05.<br>Ruhetag: Relax<br>                              | 17.05.<br><b>8 km</b><br>langsam<br>7:00 min/km<br>          |
| <b>4</b>  | 18.05.<br><b>8x400</b><br>Intervalle<br>6:00 min/km<br> | 19.05.<br><b>Krafttraining</b><br>                             | 20.05.<br><b>6 km</b><br>locker<br>6:15 min/km<br>           | 21.05.<br><b>5 km</b><br>Steigerungslauf<br>7:00 – 5:45 min/km<br> | 22.05.<br><b>Aktive Regeneration</b><br>             | 23.05.<br>Ruhetag: Relax<br>                              | 24.05.<br><b>9 km</b><br>langsam<br>7:00 min/km<br>          |
| <b>5</b>  | 25.05.<br><b>4x600</b><br>Intervalle<br>6:00 min/km<br> | 26.05.<br><b>Krafttraining</b><br>                             | 27.05.<br><b>7 km</b><br>Dauerlauf<br>6:15 min/km<br>        | 28.05.<br><b>6 km</b><br>Steigerungslauf<br>7:00 – 5:30 min/km<br> | 29.05.<br><b>Aktive Regeneration</b><br>             | 30.05.<br>Ruhetag: Relax<br>                              | 31.05.<br><b>10 km</b><br>langsam<br>7:00 min/km<br>         |
| <b>6</b>  | 01.06.<br><b>6x600</b><br>Intervalle<br>5:45 min/km<br> | 02.06.<br><b>Krafttraining</b><br>                             | 03.06.<br><b>7 km</b><br>Dauerlauf<br>6:15 min/km<br>        | 04.06.<br><b>7 km</b><br>Tempolauf<br>6:00 min/km<br>              | 05.06.<br><b>Aktive Regeneration</b><br>             | 06.06.<br>Ruhetag: Relax<br>                              | 07.06.<br><b>11 km</b><br>langsam<br>7:00 min/km<br>         |
| <b>7</b>  | 08.06.<br><b>4x800</b><br>Intervalle<br>5:45 min/km<br> | 09.06.<br><b>Krafttraining</b><br>                             | 10.06.<br><b>7 km</b><br>Dauerlauf<br>6:15 min/km<br>        | 11.06.<br><b>8 km</b><br>Tempolauf<br>6:00 min/km<br>              | 12.06.<br><b>Aktive Regeneration</b><br>             | 13.06.<br>Ruhetag: Relax<br>                              | 14.06.<br><b>10 km</b><br>6:30 – 6:45 min/km<br>             |
| <b>8</b>  | 15.06.<br><b>Aktive Regeneration</b><br>                | 16.06.<br><b>4x800</b><br>Intervalle<br>5:45 min/km<br>        | 17.06.<br>Ruhetag: Relax<br>                                 | 18.06.<br><b>8 km</b><br>Dauerlauf<br>6:15 min/km<br>              | 19.06.<br><b>11 km</b><br>langsam<br>7:00 min/km<br> | 20.06.<br>Ruhetag: Relax<br>                              | 21.06.<br><b>5x150</b><br>Bergan<br>Intervalle<br>           |
| <b>9</b>  | 22.06.<br><b>25'</b><br><b>Aktive Regeneration</b><br>  | 23.06.<br><b>3x1km</b><br>Intervalle<br>5:45 min/km<br>        | 24.06.<br>Ruhetag: Relax<br>                                 | 25.06.<br><b>8 km</b><br>Dauerlauf<br>6:15 min/km<br>              | 26.06.<br><b>10 km</b><br>6:30 – 6:45 min/km<br>     | 27.06.<br>Ruhetag: Relax<br>                              | 28.06.<br><b>5x150</b><br>Bergan<br>Intervalle<br>           |
| <b>10</b> | 29.06.<br>Ruhetag: Relax<br>                            | 30.06.<br><b>5 km</b><br>locker<br>6:30 – 6:45 min/km<br>      | 01.07.<br>Ruhetag: Relax<br>                                 | 02.07.<br><b>3 km</b><br>Dauerlauf<br>6:45 min/km<br>              | 03.07.<br>Ruhetag: Relax<br>                         | 04.07.<br>Ruhetag: Relax<br>                              | 05.07.<br><b>8 km</b><br>Dauerlauf<br>                       |
|           | 06.07.<br><b>30'</b><br>Dauerlauf<br>                   | 07.07.<br><b>60'</b><br>Dauerlauf<br>                          | 08.07.<br>Ruhetag: Relax<br>                                 | 09.07.<br><b>30'</b><br>Dauerlauf<br>                              | 10.07.<br>Ruhetag: Relax<br>                         | 11.07.<br><b>LAUF10!</b><br>Abschlusslauf<br>Wolnzach<br> | 12.07.<br>Ruhetag: Relax<br>                                 |

Woche  
Gewicht (kg)  
Bauchumfang\* (cm)

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

\* Bauchumfang wird beim Ausatmen in der Mitte zwischen Rippenbogen und Beckenschaukel an der Seite gemessen. Also nicht unbedingt am Bauchnabel.

Bitte ankreuzen

- Habe ich das Trainingsziel erreicht?  
 Wie habe ich mich während des Trainings gefühlt?  
 Habe ich mich gesund und kalorienbewusst ernährt?

Weitere Infos unter [abendschau.de/lauf10](https://abendschau.de/lauf10)  
 ABENDSCHAU 18:00 Uhr Mo - Fr

Trainingsplan entwickelt von Prof. Dr. Martin Halle

**WICHTIG!**  
 App: KLUBBRAUM  
 1. Installieren  
 2. Registrieren  
 3. QR-Code scannen



## **Warmup**

- Fußkreisen
- Knie kreisen
- Hüfte kreisen
- Einbeinstand: Standbein leicht gebeugt, Bein vor- und zurückschwingen
- Einbeinstand: Bein seitlich schwingen
- Arme vorwärts und rückwärts kreisen
- Kopf und Nacken, Ohr zur Schulter links/rechts neigen, nach links/rechts schauen

## **Lauf-ABC**

- Fußgelenksarbeit
- Skippings
- Kniehebelauf
- Anfersen
- Hopserlauf
- Rückwärtslaufen
- Seitsprünge mit Armeinsatz
- Seitwärts überkreuzen
- Sprunglauf
- Steigerungslauf

## **Stabi- und Kraftübungen**

- Wadenheben
- Ausfallschritte, vorwärts, seitwärts, rückwärts...
- Kniebeugen
- Oberkörper Twist
- Unterarmstütz
- Unterarmstütz seitlich
- V-Sitz
- Hüftheben
- Hampelmann

## **Dehnübungen**

- Dehnung der Wadenmuskulatur (Ausfallschritt, Ferse in den Boden)
- Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Einbeinstand, Sprunggelenk in die Hand)
- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Beine gestreckt, Oberkörper nach unten)
- Dehnung der Hüfte (Ausfallschritt nach vorne, hintere Ferse anheben)
- Dehnung der Oberschenkel Innenseite (Ausfallschritt seitwärts)
- Dehnung der Schulter (Hand über Kopf zwischen die Schulterblätter)
- Dehnung der Schulter (Gestreckter Arm diagonal vor den Körper)
- Dehnung der Brustmuskulatur (Hand weit nach hinten strecken)
- Gesamter Körper: World Greatest Stretch