

4) Rahmentrainingsplan zur erfolgreichen Teilnahme an einem 10Km Lauf

Das Ziel ist es erfolgreich einen 10Km Lauf zu bestreiten. Voraussetzung zur erfolgreichen Umsetzung des Trainingsplan ist, das sie bereits 5Km am Stück laufen können. Wenn sie dies noch nicht können, empfehlen wir ihnen erst den 5Km Plan zu absolvieren, und sich dann erst den 10ner vorzunehmen.

Einige Begriffe des Plans gibt es vorab noch zu klären:

Ein sehr lockerer Dauerlauf, oder auch regenerativer Dauerlauf sollte nicht schwer fallen. Man Läuft entspannt und kann sich ohne weiteres mit einem Mitläufer unterhalten. Die Pulsfrequenz liegt zwischen 65 und 75% der maximalen Herzfrequenz. Diese Trainingsform gilt auch als Fettstoffwechseltraining, muß dann aber über eine lange, bzw. sehr lange Zeit durchgeführt werden, mehr als 60Min.

Der lockere Dauerlauf wird in einem Tempo gelaufen, in dem man sich ohne aus der Puste zu kommen mit einem Mitläufer unterhalten können. Allgemein ist das bei einer Pulsfrequenz zwischen 70 und 80% der maximalen Herzfrequenz der fall.

Zügiges Laufen ist Laufen in einer Geschwindigkeit, die einem ein Gespräch nur schwer führen läßt. Eine Pulsfrequenz von 80-85% der maximalen Herzfrequenz liegt in diesem Fall meist an.

Ganz Wichtig: PAUSENTAGE – Sie werden an drei bis vier Tagen in der Woche trainieren, d.h. an drei bis vier Tagen findet dann auch kein Trainings statt. Legen sie sich immer einen Pausentag nach dem längsten Lauf der Woche und einen nach der härtesten Einheit der Woche. Der dritte sollte flexible eingesetzt werden. Nutzen sie die freien Tage um Kraft zu tanken und gesund zu Essen. Laufen sie bitte wirklich nicht an den freien Tagen, denn nur während der Pause kann ihr Körper sich erholen und für die neuen Belastungen vorbereiten.

Diese Einteilung gilt für alle folgenden Pläne. Ist damit alles klar? Dann kann es ja los gehen....

In fünf Wochen zum 10ner

1. Woche – drei Trainingseinheiten

1. Trainingseinheit 20Min. Dauerlauf, locker, 5Min. gehen, 10Min. Dauerlauf, locker
2. Trainingseinheit 10Min. Dauerlauf, 5x2Min. zügiger Dauerlauf mit 3Min. Gehpause, 10Min. Dauerlauf
3. Trainingseinheit 30Min. Dauerlauf sehr locker

2. Woche – drei Trainingseinheiten

1. Trainingseinheit 25Min. Dauerlauf locker, 3Min. gehen, 10Min. Dauerlauf locker, 3Min. gehen, 5Min. Dauerlauf locker
2. Trainingseinheit 15Min. Dauerlauf, 3x5Min. zügiger Dauerlauf mit 3Min. Gehpause, 10Min. Dauerlauf
3. Trainingseinheit 40Min. Dauerlauf sehr locker

3. Woche – drei Trainingseinheiten

1. Trainingseinheit 30Min. Dauerlauf locker, 3Min. gehen, 10Min. Dauerlauf locker, 3Min. gehen, 10Min. Dauerlauf locker
2. Trainingseinheit 15Min. Dauerlauf locker, 3x8Min. zügiger Dauerlauf mit 3Min. sehr lockerer Lauf, 10Min. Dauerlauf locker
3. Trainingseinheit 50Min. Dauerlauf sehr locker

4. Woche – drei Trainingseinheiten

1. Trainingseinheit 40Min. Dauerlauf locker, 3Min. gehen, 10Min. Dauerlauf locker
2. Trainingseinheit 15Min. Dauerlauf locker, 3x10Min. zügiger DL mit 3-4Min. sehr lockerer Lauf, 5Min. Dauerlauf locker
3. Trainingseinheit 60Min. Dauerlauf sehr locker

1. Woche – zwei Trainingseinheiten und 10Km Lauf

1. Trainingseinheit 30Min. Dauerlauf locker
2. Trainingseinheit 20Min. Dauerlauf locker, 5Min. Dauerlauf zügig
3. Einheit 10Km Lauf (Volkslauf, Straßenlauf usw.)