

Trainingsplan 10km Einsteiger

Du brauchst noch mehr Tipps? - info@gotorun.de oder schau auf www.gotorun.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	4km locker durchlaufen			10min einlaufen, 6-8x1min zügig (kein Sprint!) mit 1min Geh- oder Trabpause, 5min auslaufen			40min locker durchlaufen
Woche 2		4km locker durchlaufen		10min locker laufen, 10-15min Gymnastik, Dehnung, Lockerungsübungen, 10min locker laufen		4km locker durchlaufen	

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 3	6km locker durchlaufen			10min einlaufen, 10x1min zügig (kein Sprint!) mit 1min Geh- oder Trabpause, 5min auslaufen			50min locker durchlaufen
Woche 4		3x2km Tempo von Lauf zu Lauf gesteigert		10min locker laufen, 10-15min Gymnastik, Dehnung, Lockerungsübungen, 10min locker laufen		6-8km locker durchlaufen	
Woche 5		10min locker einlaufen, 3x5min zügig mit 3min Geh- oder Trabpause, 5min auslaufen		30min locker durchlaufen		8km locker durchlaufen	

Du brauchst noch mehr Tipps? - info@gotorun.de oder schau auf www.gotorun.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 6		3x2km Tempo von Lauf zu Lauf gesteigert		40min locker laufen		6-8km locker durchlaufen	
Woche 7		10min locker einlaufen, 8x3min zügig mit je 1:30min Gehpause		5km locker laufen		8km locker durchlaufen	
Woche 8		10min locker einlaufen, 8x3min zügig mit je 1:30min Gehpause		30min locker laufen + 3 Steigerungen			10km durchlaufen
Du brauchst noch mehr Tipps? - info@gotorun.de oder schau auf www.gotorun.de							