

Trainingsplan: 10 km

Mit dem folgenden Trainingsplan für 12 Wochen bereiten Sie sich optimal auf einen 10 km-Lauf vor. Drucken Sie den Plan aus und hacken Sie jedes absolvierte Training ab. Viel Erfolg!

Voraussetzungen für einen 10-km-Lauf

- Sie sind gesund.
- Sie haben während und nach dem Laufen keine Beschwerden.
- Sie besitzen passende Laufschuhe.

Zyklus 1	Woche 1	Di	Lauf 30min, Tempo frei wählen
		Fr	Lauf 30min, Tempo frei wählen
	Woche 2	Di	Lauf 35min, Tempo frei wählen
		Fr	Lauf 35min, Tempo frei wählen
Zyklus 2	Woche 3	Di	Lauf 40min, Tempo frei wählen
		Fr	Lauf 40min, Tempo frei wählen
	Woche 4: Regeneration	Di	Lauf 30min, Tempo frei wählen
		Fr	Lauf 30min, Tempo frei wählen
Zyklus 3	Woche 5	Di	Lauf 40min, Tempo frei wählen
		Fr	Lauf 40min, Tempo frei wählen
	Woche 6	Di	Lauf 45min, Tempo frei wählen
		Fr	Lauf 45min, Tempo frei wählen
	Woche 7	Di	Lauf 50min, Tempo frei wählen
		Fr	Lauf 50min, Tempo frei wählen
	Woche 8: Regeneration	Di	Lauf 40min, Tempo frei wählen
		Fr	Lauf 40min, Tempo frei wählen
Zyklus 3	Woche 9	Di	Lauf 50min, Tempo frei wählen
		Fr	Lauf 50min, Tempo frei wählen
	Woche 10	Di	Lauf 55min, Tempo frei wählen
		Fr	Lauf 55min, Tempo frei wählen
	Woche 11	Di	Lauf 60min, Tempo frei wählen
		Fr	Lauf 60min, Tempo frei wählen
	Woche 12: Regeneration	Mo	Lauf 40min, Tempo frei wählen
		Do	Lauf 30min, Tempo frei wählen
So		10 km Lauf	

Expertentipps

- Wer nicht 30 min am Stück laufen kann, wechselt zwischen 3 min Joggen und 3 min Gehen ab. Versuchen Sie, die Laufabschnitte immer weiter zu verlängern.
- Das Tempo ist vorerst nicht entscheidend. Hauptsache ist, dass Sie regelmässig laufen.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und essen Sie 3 bis 4 Stunden vor dem Training die letzte grosse Mahlzeit.
- Diät und Laufeinstieg passen nicht zusammen. Verschieben Sie eine geplante Gewichtsreduktion auf einen Zeitpunkt, zu dem Ihr Körper das erhöhte Training gewohnt ist.

Wir unterstützen Sie

Unsere Sportwissenschaftler/-innen und Sportärzte/-ärztinnen überprüfen Ihren Leistungsstand mit einem Ausdauerstest. Darauf aufbauend erklären sie Ihnen anschaulich und unkompliziert, wie Sie Ihr Training optimal gestalten und dosieren können. Mehr Infos: www.medbase.ch/sport