

## Trainingsplan 10 km Zielzeit 60:00 min

DL=Dauerlauf, GA= Grundlagen Ausdauer, RT= Renntempo

GA1 = 7:59 min/km, GA2 = 6:54 min/km, RT = 5:55 min/km

Schwellenlauf = 6:00 min/km, 1000 m in 5:05 min, 400 m in 2:05 min, 200 m in 57 sek., 100 m in 27 sek.

**Turn- Sportverein Lindenberg 1994 e.V.**

Sektion Laufsport Torsten Breitreiter

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
<b>1</b> Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	6 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	8 km	lockerer DL GA2	80%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Sonntag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe & 2h Radfahren	70%
<b>32 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>2</b> Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	1-2-2-1 km Fahrtspiel	80%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Freitag	8 km	lockerer DL GA2	80%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	12 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe & 1h Schwimmen	70%
<b>38 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>3</b> Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	lockerer DL GA2	80%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	5 km	Schwellenlauf	85%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	10 km	lockerer DL GA2	85%
Sonntag	0 km	2h Radfahren	0
<b>23 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>4</b> Montag	6 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Dienstag	8 km	1-2-2-1 km Fahrtspiel	80%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	10 km	lockerer DL RT	90%
Sonntag	0 km	2h Radfahren	0
<b>32 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	

## Trainingsplan 10 km Zielzeit 60:00 min

DL=Dauerlauf, GA= Grundlagen Ausdauer, RT= Renntempo

GA1 = 7:59 min/km, GA2 = 6:54 min/km, RT = 5:55 min/km

Schwellenlauf = 6:00 min/km, 1000 m in 5:05 min, 400 m in 2:05 min, 200 m in 57 sek., 100 m in 27 sek.

**Turn- Sportverein Lindenberg 1994 e.V.**

Sektion Laufsport Torsten Breitreiter

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
<b>5</b> Montag	6 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Dienstag	8 km	lockerer DL GA2	80%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	10 km	2x2000m RT & 4 km langsamer DL GA1	85%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	6 km	lockerer DL GA2	80%
Sonntag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
<b>40 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>6</b> Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	6 km	lockerer DL GA2	80%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Freitag	10 km	2x2000m RT & 4 km langsamer DL GA1	85%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	15 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
<b>39 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>7</b> Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	10 km	lockerer DL GA2	85%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	10 km	2x2000m RT & 4 km langsamer DL GA1	85%
Freitag	0 km	Pause	0
Samstag	0 km	1h Schwimmen	0
Sonntag	10 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
<b>30 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>8</b> Montag	0 km	Krafttraining	0
Dienstag	8 km	1-2-2-1 km Fahrtspiel	80%
Mittwoch	8 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	6 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	10 km	lockerer DL RT	90%
<b>32 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	

## Trainingsplan 10 km Zielzeit 60:00 min

DL=Dauerlauf, GA= Grundlagen Ausdauer, RT= Renntempo

GA1 = 7:59 min/km, GA2 = 6:54 min/km, RT = 5:55 min/km

Schwellenlauf = 6:00 min/km, 1000 m in 5:05 min, 400 m in 2:05 min, 200 m in 57 sek., 100 m in 27 sek.

Woche	Länge	Trainingseinheit	HF max.
<b>9</b> Montag	0 km	2h Radfahren	0
Dienstag	0 km	Pause	0
Mittwoch	5 km	lockerer DL GA2	80%
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	6 km	2x2000m RT	90%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	5 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
<b>16 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	
<b>10</b> Montag	0 km	Pause	0
Dienstag	6 km	5x400m Intervall	90%
Mittwoch	0 km	Pause	0
Donnerstag	0 km	Pause	0
Freitag	4 km	langsamer DL GA1 mit 5x100m Steigerungsläufe	75%
Samstag	0 km	Pause	0
Sonntag	10 km	lockerer DL RT	90%
<b>20 km</b>		<b>Gesamtumfang</b>	