HAJ HANNOVER MARATHON

Trainingsplan 10 km

Zielzeit: 60 Minuten, 3 Lauftage pro Woche

Dieter Baumann beim TUI Marathon Hannover 2013

Die Empfehlung vom Profi:

Olympiasieger **Dieter Baumann** präsentiert Trainingspläne für Einsteiger und Umsteiger.

Hiermit erreicht Ihr sicher Euer Ziel!

Zeitaufwand pro Woche: 2:10 Stunden bis 3:20 Stunden.
Die Durchschnittsgeschwindigkeit bei einer Zeit von 60 Minuten beträgt 6:00 min/km

- Sie sollten ihre Dauerläufe immer locker leicht laufen. Das Tempo sollte so gewählt sein, dass Sie die vorgegebene Laufzeit ohne Gehpause schaffen und dabei nicht außer Atem kommen.
- beim Fahrtspiel (FS) sollten die etwas schnelleren Laufabschnitte schneller als beim Dauerlauf sein. Aber wählen Sie Ihr Tempo mit Augenmaß. Sie sollten die vorgegebenen Zeitabschnitte beim Fahrtenspiel auf jeden Fall schaffen und am Ende der Laufeinheit nicht völlig „ausgepumpt“ sein.

Erläuterung:
DL locker: lockerer Dauerlauf im Wohlfühltempo
DL lang: zwischen 1:20 Std. und 1:30 Std. – im Wohlfühltempo
FS: Fahrtspiel - die schnelleren Tempoabschnitte etwas schneller als Dauerlauf – nach Gefühl

Das Ein- und Auslaufen vor und nach einer schnelleren Belastung ist nicht gesondert aufgeführt, ist allerdings beim Trainingsumfang berücksichtigt. Es gehört zu einer solchen Trainingform immer dazu. (Beispiel: Fahrtspiel (FS – 5x2` mit 2` TP), 20 Minuten ein- und auslaufen, Gesamtdauer der Trainingseinheit: 60 Minuten)

HAJ HANNOVER MARATHON ›››

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche Umfang: 2:40 h		40’ DL locker			FS, 5 x 2’ mit 3’ P. ges. 60`		60’ DL locker
2. Woche Umfang: 03:00		40’ DL locker			60’ DL locker		1:20 h Lang
3. Woche Umfang: 02:50		40’ DL locker			FS, 5 x 3’ Mit 3’ P. ges. 1:10 h		60’ DL locker
4. Woche Umfang: 03:20		40’ DL locker			FS, 10x1’ mit 2’P. ges. 1:10 h		1:30 h Lang
5.Woche Umfang: 2:30 h		30’ DL locker			50’ DL locker		1:10 h DL lang
6. Woche Umfang: 3:10 h		40’ DL locker			FS, 5 x 2’ mit 3’ P. ges. 60`		1:30 h DL lang
7. Woche Umfang: 3:20 h		50’ DL locker			FS, 5 x 3’ Mit 3’ P. ges. 1:10 h		1:20 h DL lang
8. Woche Umfang: 2:20 h		30’ DL locker			50’ DL locker		60’ DL locker

HAJ HANNOVER MARATHON ›››

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.Woche Umfang: 3:20 h		40` DL locker			FS, 4 x 5’ mit 5’ P. ges. 1:10 h		1:30 h DL lang
10. Woche Umfang: 3:20 h		50’ DL locker			60´ DL locker		1:30 h DL lang
11. Woche Umfang: 2:50 h		30’ DL locker			FS, 15x1’ mit 2’ P. ges. 1:20 h		60´ DL locker
12. Woche Umfang: 2:40 h		50’ DL locker			30’ DL locker		Test 3x2km Renntempo 6` Pause Ges. 1:20 h
13. Woche Umfang: 3:00 h		30’ DL locker			60’ DL locker		1:30h DL lang
14. Woche Umfang: 3:20 h		40´ DL locker			FS, 5x3’ mit 3’P. ges. 1:10 h		1:30 h DL lang
15. Woche Umfang: 2:30 h		30’ DL locker			FS, 5 x 2’ mit 3’ P. ges. 60`		60’ DL locker
16. Woche Umfang: 2:00 h		30´ DL locker			20’ DL locker		WK 10 km ges. 1:10 h