

2018

Trainingsplan 10 km - Kurzintervalle

1. Woche	Di
ab 02.07.2018	25 Min. GA1 2x30 Sek. SB/jeweils anschl. 30 Sek. Gehen 25 Min. GA1 (ca. 9,0 km)
2. Woche	Di
ab 09.07.2018	25 Min. GA1 3x30 Sek. SB/jeweils anschl. 30 Sek. Gehen 20 Min. GA1 (ca.10 km)
3. Woche	Di
ab 16.07.2018	20 Min. GA1 4x30 Sek. SB/jeweils anschl. 30 Sek. Gehen 20 Min. GA1 (ca. 10 km)
4. Woche	Di
ab 23.07.2018	20 Min. GA1 5x30 Sek. SB/jeweils anschl. 30 Sek. 15 Min. GA1 (ca. 10 km)
5. Woche	Di
ab 30.07.2018 <i>Regeneration</i>	50 Min. GA1 (ca. 7,9 km)
6. Woche	Di
ab 06.08.2018	20 Min. GA1 5x30 Sek. SB/jeweils anschl. 30 Sek. 15 Min. GA1 (ca. 10 km)
7. Woche	Di
ab 13.08.2018	20 Min. GA1 4x30 Sek. SB/jeweils anschl. 30 Sek. Gehen 20 Min. GA1 (ca. 10 km)
8. Woche	Di
ab 20.08.2018	25 Min. GA1 3x30 Sek. SB/jeweils anschl. 30 Sek. Gehen 20 Min. GA1 (ca.10 km)
9. Woche	Di
ab 27.08.2018	25 Min. GA1 2x30 Sek. SB/jeweils anschl. 30 Sek. Gehen 25 Min. GA1 (ca. 9 km)

10. Woche	Di
ab 03.09.2018	
<i>Tapering</i>	50 Min. GA1 (ca. 7,9 km)

Legende
GA1
GA2
RT
SB



Do	So
60 Min. GA1 (ca. 9,5 km)	60 Min. GA1 (ca. 9,5 km)

Do	So
60 Min. GA1 (ca. 9,5 km)	65 Min. GA1 (ca. 10,3 km)

Do	So
65 Min. GA1 (ca. 10,3 km)	70 Min. GA1 (ca. 11 km)

Do	So
65 Min. GA1 (ca. 10,3 km)	75 Min. GA1 (ca. 11,8 km)

Do	So
50 Min. GA1 (ca. 7,9 km)	50 Min. GA1 (ca. 7,9 km)

Do	So
60 Min. GA1 (ca. 9,5 km)	65 Min. GA1 (ca. 10,3 km)

Do	So
65 Min. GA1 (ca. 10,3 km)	70 Min. GA1 (ca. 11 km)

Do	So
70 Min. GA1 (ca. 11 km)	75 Min. GA1 (ca. 11,8 km)

Do	So
65 Min. GA1 (ca. 10,3 km)	70 Min. GA1 (ca. 11 km)

Do	So
30 Min. GA1 (ca. 4,8 km)	MüMa > Staffel (ca. 10,5 km)

Grundlagenausdauer 1 langsam (HF < 75% Hfmax)	06:20
Grundlagenausdauer 2 schneller (HF < 85% Hfmax)	
Renntempo Spitzenbereich	