

## Mockis Trainingsplan für dich als passionierter Läufer

**Ziel:** In sechs Wochen die 10 Kilometer unter 60 Minuten schaffen.

**Anforderung:** 10 Kilometer schneller als 65 Minuten laufen, musst du bereits schaffen.

Woche	Montag	Donnerstag	Samstag
1	2 km DL1 + 5 x 600 m in je 3:20 bis 3:30 min (Pause: 3 min Gehen) + 2 km DL1	2 km DL1 + 5 km DL3 + 2 km DL1	10 km DL1
2	2 km DL1 + 5 x 800 m in je 4:25 bis 4:35 min (Pause: 3 min Gehen) + 2 km DL1	2 km DL1 + 6 km DL2 + 2 km DL1	12 km DL1
3	2 km DL1 + 5 x 1 km in je 5:45 bis 5:55 min (Pause: 4 min Gehen) + 2 km DL1	2 km DL1 + 6 km DL2 + 2 km DL1	14 km DL1
4	2 km DL1 + 5 x 1 km in je 5:35 bis 5:45 min (Pause: 4 min Gehen) + 2 km DL1	2 km DL1 + 6 km DL3 + 2 km DL1	14 km DL 1
5	2 km DL1 + 3 x 2 km in je 11:45 bis 11:55 min (Pause: 5 min Gehen) + 2 km DL1	2 km DL1 + 4 km DL3 + 2 km DL1	12 km DL1
6	2 km DL1 + 3 x 1 km in je 5:45 bis 5:55 min (Pause: 4 min Gehen) + 2 km DL1	6 km DL1	/
<b>Woche 6</b>			<b>Sonntag: Wettkampf 10 km</b>

DL1 = 70 bis 80 Prozent des Maximalpulses

DL2 = 80 bis 85 Prozent des Maximalpulses

DL3 = noch höherer Maximalpuls

Alternatives Training = Egal ob Fahrrad fahren oder Krafttraining, wichtig ist, dass du trainierst.