

## Mockis Trainingsplan für dich als Leistungssportler

**Ziel:** In sechs Wochen die 10 Kilometer unter 40 Minuten schaffen.

**Anforderung:** 10 Kilometer schneller als 45 Minuten laufen, musst du bereits schaffen.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag	Samstag
1	3 km DL1 + 5 x 600 m in je 2:10 bis 2:15 min (Pause: 3 min Gehen) + 3 km DL1	60 min alternatives Training	10 km DL1 + 5 x 100 m Steigerungslauf (Pause: 100 m DL1)	3 km DL1 + 5 km DL3 + 3 km DL1	16 km DL1
2	3 km DL1 + 5 x 800 m in je 2:55 bis 3:05 min (Pause: 3 min Gehen) + 3 km DL1	60 min alternatives Training	11 km DL1 + 5 x 100 m Steigerungslauf (Pause: 100 m DL1)	3 km DL1 + 6 km DL3 + 3 km DL1	18 km DL1
3	3 km DL1 + 5 x 1000 m in je 3:45 bis 3:55 min (Pause: 4 min Gehen) + 3 km DL1	60 min alternatives Training	11 km DL1 + 5 x 100 m Steigerungslauf (Pause: 100 m DL1)	3 km DL1 + 6 km DL3 + 3 km DL1	20 km DL1
4	3 km DL1 + 5 x 1000 m in je 3:45 bis 3:55 min (Pause: 4 min Gehen) + 3 km DL1	60 min alternatives Training	11 km DL1 + 5 x 100 m Steigerungslauf (Pause: 100 m DL1)	3 km DL1 + 6 km DL3 + 3 km DL1	20 km DL 1
5	3 km DL1 + 3 x 2000 m in je 7:35 bis 7:45 min (Pause: 4 min Gehen) + 3 km DL1	60 min alternatives Training	11 km DL1 + 5 x 100 m Steigerungslauf (Pause: 100 m DL1)	3 km DL1 + 4 km DL3 + 3 km DL1	18 km DL1

6	3 km DL1 + 3 x 1000 m in je 3:45 bis 3:55 min (Pause: 4 min Gehen) + 3 km DL1	60 min alternatives Training	10 km DL1 + 5 x 100 m Steigerungslauf (Pause: 100 m DL1)	<b>Freitag statt Donnerstag: 8 km DL1</b>	/
---	----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	---

---

**Woche 6**

**Sonntag: Wettkampf 10 km**

---

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.