

Mockis Trainingsplan für dich als fortgeschrittener Läufer

Ziel: In sechs Wochen die 10 Kilometer unter 50 Minuten schaffen.

Anforderung: 10 Kilometer schneller als 55 Minuten laufen, musst du bereits schaffen.

Woche	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
1	3 km DL1 + 5 x 600 m in je 2:45 bis 2:55 min (Pause: 3 min Gehen) + 3 km DL1	/	3 km DL1 + 5 km DL2 + 3 km DL1	10 km DL1
2	3 km DL1 + 5 x 800 m in je 3:35 bis 3:45 min (Pause: 4 min Gehen) + 3 km DL1	12 km DL1	3 km DL1 + 6 km DL2 + 3 km DL1	12 km DL1
3	3 km DL1 + 5 x 1000 m in je 4:45 bis 4:55 min (Pause: 4 min Gehen) + 3 km DL1	12 km DL1	3 km DL1 + 6 km DL3 + 3 km DL1	14 km DL1
4	3 km DL1 + 5 x 1000 m in je 4:40 bis 4:50 min (Pause: 4 min Gehen) + 3 km DL1	12 km DL1	3 km DL1 + 6 km DL2 + 3 km DL1	14 km DL 1
5	3 km DL1 + 3 x 2000 m in je 9:40 bis 9:50 min (Pause: 5 min Gehen) + 3 km DL1	12 km DL1	3 km DL1 + 4 km DL3 + 3 km DL1	12 km DL1
6	3 km DL1 + 3 x 1000 m in je 4:50 min (Pause: 4 min Gehen) + 3 km DL1	8 km DL1	Freitag statt Donnerstag: 5 km DL1	/
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.

