



Foto: ASICS

PERFEKTES TRAINING FÜR DIE 10 KILOMETER SCHNELLER WERDEN

DU SUCHST EIN ZIEL, DAS DICH DEN GANZEN SOMMER ÜBER FÜR'S TRAINING MOTIVIERT? DANN MELDE DICH FÜR EIN ZEHN-KILOMETER-RENNEN IM HERBST AN. WIR HABEN DEIN TRAINING SCHON GEPLANT. DU MUSST NUR NOCH LAUFEN.

Die größte Schwierigkeit beim Laufen ist der Anfang. Das gilt nicht nur für Einsteiger. Ich kenne keinen Läufer, der nicht ab und zu Schwierigkeiten hat, vom Sofa aufzustehen und loszulaufen. Da kann man einen oder hundert Motivationsratgeber lesen - überall wird man erfahren, dass es am wichtigsten ist, ein Ziel zu haben. Eins das realistisch ist, zur persönlichen Leistungsfähigkeit passt und trotzdem eine Herausforderung darstellt. Mein Vorschlag: Nimm dir doch für den Herbst ein Zehn-Kilometer-Rennen auf einer schönen Strecke irgendwo in Deutschland vor. Davon gibt es hunderte. Und in unserem DLV-Online-Laufkalender auf www.laufen.de findest du sicher einen Wettkampf in deiner Nähe. Oder verbinde den Lauf mit einem Städtetrip. Das motiviert dann noch mehr. So, Ziel gesetzt. Der nächste Schritt ist

es, den Weg dorthin zu planen. Denn wer weiß, wann er was tun muss, um da anzukommen, wo er hin will, bleibt nicht auf dem Sofa hocken, sondern geht raus. Und läuft. Deshalb bieten wir hier drei Pläne an, nach denen du dich in den nächsten 16 Wochen auf dein 10-Kilometer-Rennen vorbereiten kannst. Was ist dein Ziel? Einfach ankommen, egal in welcher Zeit? Unter einer Stunde bleiben? Oder die Bestzeit auf unter 50 Minuten drücken? Egal, welches dieser drei Ziele du dir vornimmst. Wir helfen dir dabei. Um dir ein realistisches Ziel setzen zu können und einen der Pläne auszuwählen, solltest du zunächst mal überlegen was du schon kannst. Wenn du das mit der Tabelle rechts vergleichst, wirst du schnell sehen, welches Ziel für dich realistisch ist.

VON LAUFEN.DE – EXPERTE CARSTEN EICH

Carsten Eich ist unser Trainingsexperte. Er war über viele Jahre die deutsche Nummer eins auf der Straße. Noch immer hält er mit 1:00:34 Stunden den deutschen Rekord im Halbmarathon. Nach seiner Karriere ist Eich der Laufszene auf vielfältige Weise verbunden. So leitet er auch die laufen.de Running Camps, die wir im Herbst 2015 und im Frühjahr 2016 auf Mallorca und in Andalusien anbieten werden.

www.carsten-eich.de



WELCHES 10-KM-ZIEL IST REALISTISCH?

ICH KANN ↓
MINDESTENS 30 MINUTEN OHNE PAUSE IN EINEM RUHIGEN TEMPO LAUFEN, BIN ABER NOCH NIE 10 KM AUF ZEIT GELAUFEN

ICH WILL ↓
ZWEI- BIS DREIMAL PRO WOCHE TRAINIEREN UND DABEI JEWEILS 6 BIS 10 KILOMETER LAUFEN. RICHTIG ANSTRENGENDE TEMPOEINHEITEN MÜSSEN NICHT SEIN.

↓
**GUT
INS ZIEL
KOMMEN**

ICH KANN ↓
MINDESTENS 45 MINUTEN OHNE PAUSE IN EINEM TEMPO VON 7:00 MIN/KM ODER SCHNELLER LAUFEN

ICH WILL ↓
DREIMAL PRO WOCHE TRAINIEREN UND DABEI JEWEILS 6 BIS 12 KILOMETER LAUFEN. DABEI DÜRFEN AUCH ETWAS ANSTRENGENDERE LÄUFE MIT TEMPO SEIN.

↓
**UNTER
60
MINUTEN**

ICH KANN ↓
MINDESTENS 60 MINUTEN OHNE PAUSE IN EINEM TEMPO VON 6:00 MIN/KM ODER SCHNELLER LAUFEN

ICH WILL ↓
DREI- BIS VIERMAL DREIMAL PRO WOCHE TRAINIEREN UND DABEI JEWEILS 6 BIS 12 KILOMETER LAUFEN. ICH BIN BEREIT, MICH IM TRAINING BEI TEMPOLÄUFEN AUSZUPOWERN.

↓
**UNTER
50
MINUTEN**

UNSERE PLÄNE TRAININGSMETHODEN FÜR MEHR TEMPO

GRUNDLAGEN- TRAINING

Läufe, bei denen du von Anfang bis Ende im gleichmäßigen Tempo unterwegs bist, bilden den Großteil des Trainings für die 10 Kilometer.

Ruhiger Dauerlauf (DL1)

Der ruhige Dauerlauf ist das zentrale Trainingselement. Damit verbesserst du deine Ausdauer und trainierst den Fettstoffwechsel. Um deine Ziele zu erreichen, solltest du beim ruhigen Dauerlauf mit einem Puls unterwegs sein, bei dem die Zahl der Herzschläge pro Minute zwischen 60 und 75 Prozent dessen liegt, was dein Herz maximal zu leisten imstande ist (maximale Herzfrequenz). Pro Kilometer brauchst du beim ruhigen Dauerlauf mindestens eine Minute länger als im 10-Kilometer-Rennen. Wenn du also 10 Kilometer in 55 Minuten laufen kannst (5:30 min/km), ist für den ruhigen Lauf das 6:30-min/km-Tempo für dich richtig. Viele Läufer rauben sich durch ein zu hohes Grundtempo im ruhigen Dauerlauf selbst ihr Verbesserungspotenzial. Auf die Frage, ob langsames Laufen wirklich schnell macht, gibt es nur eine Antwort: Ja! Natürlich soll das kein Freifahrtsschein für die persönliche Komfortzone sein, aber ohne eine entsprechende Grundlagenausdauer wirst du nie das erreichen, was in deinem Körper steckt. Ein Tipp, falls du ohne Pulsuhr trainierst: Wenn du dich ohne Probleme mit einem Mitläufer unterhalten kannst und er versteht, was du sagst, ist dein Tempo richtig. Hast du nicht mehr genügend Luft zum Reden, bist du zu schnell und trainierst nicht mehr im Bereich des ruhigen Dauerlaufes.

Mittlerer Dauerlauf (DL2)

Der mittlere Dauerlauf stellt die Brücke zwischen der ruhigen Dauerlaufgeschwindigkeit und dem hohen Wettkampftempo dar. Pro Kilometer bist du circa 30 Sekunden schneller als beim ruhigen Dauerlauf. Indem du auch dieses Tempo in dein Pensum einbaust, trainierst du die gesamte Spanne an Laufgeschwindigkeiten und stellst dein Körper vor immer wieder neue Trainingsreize, an die er sich anpasst. So wirst du immer leistungsfähiger.

TEMPO- TRAINING

Um dich zu verbessern, musst du ab und zu intensivere Trainingsreize setzen. Das gelingt dir vor allem mit Läufen, bei denen sich schnellere

Abschnitte mit ruhigen Trabpausen abwechseln. Oder mit schnellen Dauerläufen im gleichmäßigen Tempo. Je nach Leistungsstand empfehlen wir drei verschiedene Trainingsformen, die aufeinander aufbauen, aber alle zu den Trainingsformen „Tempo- und Intervallläufe“ zählen.

Fahrtspiel

Den Einstieg ins Tempo- bzw. Intervalltraining bildet das Fahrtspiel. Ein Lauf, bei dem du mit dem Tempo spielst. Dabei kannst du spontan sein: Nimm dir einfach vor, bis zur nächsten Kreuzung, dem großen Baum oder dem schönen Haus schneller zu laufen. Bei deinen ersten Fahrtspielen reichen Tempo-Abschnitte, die zwischen 100 und 300 Metern lang sind. So erhöhst du die Geschwindigkeit für eine oder zwei Minuten. Dabei läufst du aber nur so schnell, dass du anschließend ganz locker weiterlaufen kannst. In in der sogenannten Trabpause erholst du dich. Nach zwei bis drei Minuten kannst du wieder einen schnellen Abschnitt absolvieren. So wechseln sich je nach Länge des Fahrtspiels sechs bis zehn schnelle Abschnitte mit ruhigen Trabpausen ab. Gerade für Läufer, die bisher noch nie ein Tempotraining absolviert haben, ist das Fahrtspiel ein perfekter Einstieg ins intensive Lauftraining.

Tempoläufe/Intervalltraining

Tempoläufe bzw. Intervallprogramme sind eine weitere Ausbaustufe des Fahrtspiels. Hierbei gibt es fixe Vorgaben für die Länge und die Geschwindigkeit der schnellen Abschnitte (Tempoläufe) und der Trabpause zur Erholung. Daher finden diese Programme oft auf der 400-Meter-Runde im Stadion statt. Du kannst dein Intervallprogramm aber auch mit Hilfe einer Pulsuhr mit GPS Messung im Gelände absolvieren. Gute Laufuhren zeigen an, welche Geschwindigkeit du läufst und wann eine bestimmte Distanz absolviert ist. Die gängigsten Intervallprogramme in Vorbereitung auf einen 10-Kilometer-Wettkampf sind beispielsweise zehnmal 400 oder 500 Meter. Oder sechsmal 1000 Meter. Bei den kürzeren Tempoläufen kommt es zu einer deutlichen Tempoüberhöhung gegenüber der geplanten Wettkampfgeschwindigkeit. Bei den längeren Tempoläufen läufst du ein bisschen langsamer als die das für den 10-Kilometer-Wettkampf geplante Tempo. Wir empfehlen mit kürzeren Tempo-Abschnitten zu beginnen und sie allmählich zu verlängern. Auch durch die Pausengestaltung kannst du die Intensität eines solchen Programmes von Woche zu Woche variieren: Je kürzer die Pause, desto intensiver das Tempoprogramm.

Tempodauerlauf

Die intensivste Form des Tempotrainings stellt der sogenannte Tempodauerlauf dar, bei dem ohne Pause die Wettkampfgeschwindigkeit trainiert wird. Damit stellt der Tempodauerlauf die wettkampfnaheste Trainingsform dar. Klassische Tempodauerläufe finden innerhalb der Vorbereitung auf ein 10-Kilometer-Rennen auf Distanzen zwischen 6 bis 10 Kilometer statt. Das wichtigste und gleichzeitigste schwierigste dabei ist, das richtige Tempo zu finden. Es muss zwingend langsamer als die geplante Wettkampf-Geschwindigkeit sein, denn du sonst baust du einen „Wettkampf“ ins Training ein, brauchst viel zu lange zur Erholung davon und kannst das andere Training nicht wie geplant absolvieren.

KRAFTTRAINING & LAUF-ABC

Neben den klassischen Laufeinheiten in unterschiedlichen Geschwindigkeiten stehen im Laufe der Vorbereitung aber auch andere Trainingsinhalte auf dem Trainingsplan. So solltest du mit regelmäßigen Krafttraining deine Bauch- und Rückenmuskulatur verbessern. Übungen dazu zeigen wir dir in diesem Heft ab 76. Jede Menge Übungen findest du auch auf www.laufen.de. Wir empfehlen dir, mit Übungen aus dem sogenannten Lauf-ABC deinen Laufstil zu verbessern. Das gelingt am besten unter Anleitung in einem Leichtathletik-Verein oder in einem der 4000 DLV-Lauf-Treffs in ganz Deutschland. Eine Übersicht findest du auf www.laufen.de.

WAS HEISST WAS? DIE ERKLÄRUN- GEN ZU DEINEM PLAN

DLI ...

... steht für ruhigen Dauerlauf.

Wenn du dir vorgenommen hast, die 10 Kilometer zwischen 70 und 75 Minuten zu finishen, solltest du dabei mit einem Tempo von 7:30 bis 8:00 Minuten pro Kilometer laufen. Wenn du etwas schneller sein willst und zwischen 60 und 70 Minuten ankommen willst, läufst du dabei in ei-

nem Tempo von 7:00 bis 7:30 Minuten pro Kilometer. Welcher Puls der richtige ist, liest du auf links, dort findest du auch mehr Informationen zu allen Trainingsmethoden.

FAHRTSPIEL ...

... steht für einen Dauerlauf mit schnelleren Tempoabschnitten.

Nimm dir einfach vor, bis zur nächsten Kreuzung, dem großen Baum oder dem schönen Haus schneller zu laufen. Bei deinen ersten Fahrtspielen reichen Tempo-Abschnitte, die zwischen 100 und 300 Metern lang sind. So erhöhst du die Geschwindigkeit für eine oder zwei Minuten. Die schnellen Abschnitte läufst du mit einem Tempo, das zwischen 5:00 und 6:15 Minuten pro Kilometer liegt – je nachdem, ob du eher Richtung 65 oder 75 Minuten auf 10 Kilometern tendierst. Die ruhigen Abschnitte läufst du zwischen 7:00 und 8:00 min/km.

EINLAUFEN/ AUSLAUFEN ...

... machst du vor dem Fahrtspiel.

Um warm zu werden, trabst du ganz locker dahin. Das Tempo liegt irgendwo zwischen 7:15 und 8:00 Minuten pro Kilometer.

KOORDINATION/ LAUF-ABC ...

... sind Übungen für deinen Stil.

Am besten schließt du dich einem Verein oder einem Lauftreff an. Dort geben dir fachkundige Trainer Tipps, wie du deinen Stil verbessern kannst.

KRAFT BAUCH/ RÜCKEN ...

... sind Übungen für den Rumpf.

Eine stabile Körpermitte hilft dir auch beim Laufen. Übungen findest du auf Seite 76 oder auf www.laufen.de.

WOCHE 1 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 45 min Radfahren oder Ergometer oder Schwimmen	Samstag 6 km DL I	WOCHE 2 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/ Rücken	Donnerstag 45 min Radfahren oder Ergometer oder Schwimmen	Samstag 6 km DL I
WOCHE 3 Belastung	Mittwoch 6 km DL I + 20 min Koordination/ Lauf-ABC	Freitag 6 km DL I		WOCHE 4 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/ Rücken	Donnerstag 60 min Radfahren oder Ergometer oder Schwimmen	Samstag 6 km DL I
WOCHE 5 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 60 min Radfahren oder Ergometer oder Schwimmen	Samstag 6 km DL I	WOCHE 6 Regeneration	Mittwoch 6 km DL I + 20 min Koordination/ Lauf-ABC	Freitag 6 km DL I	
WOCHE 7 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 3 km Fahrtspiel 1 km Auslaufen	Samstag 8 km DL I	WOCHE 8 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/ Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 3 km Fahrtspiel 1 km Auslaufen	Samstag 8 km DL I
WOCHE 9 Regeneration	Mittwoch 6 km DL I + 20 min Koordination/ Lauf-ABC	Freitag 6 km DL I		WOCHE 10 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/ Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 4 km Fahrtspiel 1 km Auslaufen	Samstag 8 km DL I
WOCHE 11 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 20 min Koordination/ Lauf-ABC	Donnerstag 2 km Einlaufen 4 km Fahrtspiel 1 km Auslaufen	Samstag 8 km DL I	WOCHE 12 Regeneration	Mittwoch 6 km DL I + 20 min Koordination/ Lauf-ABC	Freitag 6 km DL I	
WOCHE 13 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 5 km Fahrtspiel 1 km Auslaufen	Samstag 10 km DL I	WOCHE 14 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 5 km Fahrtspiel 1 km Auslaufen	Samstag 10 km DL I
WOCHE 15 Regeneration	Mittwoch 8 km DL I	Freitag 2 km Einlaufen 3 km Fahrtspiel 1 km Auslaufen		WOCHE 16 Dein Rennen	Dienstag 6 km DL I	Freitag 20 min lockeres Einlaufen	Sonntag Wettkampf 10 km

#001 IN 16 WOCHEN ZUM ERSTEN 10-KILOMETER-WETTKAMPE

UNSERE PLÄNE IN DREI SCHRITTEN ANS 10-KILO- METER-ZIEL

STEP 1 GRUNDLAGEN ERARBEITEN

Egal für welches Ziel du dich entschieden hast, das Prinzip unserer Trainingspläne ist immer gleich. Die optimale Vorbereitung teilt sich in verschiedene Perioden auf. So steht am Anfang des Trainings immer die Verbesserung der Grundlagenausdauer. In den ersten vier Wochen deines Trainings verbesserst du deine Ausdauer durch ruhige Dauerläufe. Das ist das Fundament, auf dem alles Weitere aufbaut. Daneben bereitest du deine Muskulatur auf die anstehenden Trainingsbelastungen vor: vor allem mit Stabilisationstraining für die Bauch- und Rückenmuskulatur. In dieser Trainingsphase passen auch alternative Ausdauertrainingsformen wie Radfahren oder Schwimmen. Damit sprichst du auch Muskelgruppen an, die beim Laufen vernachlässigt werden.

STEP 2 TEMPO STEIGERN

In Woche fünf bis fünfzehn deines Plans wird das Training angezogen. Du läufst mehr und in einigen Einheiten auch schneller. Die ruhigen Dauerläufe werden mit Trainingseinheiten ergänzt, mit denen du dir das Tempo erarbeitest, das du im Rennen laufen willst. Das funktioniert immer nach demselben Prinzip. Du erarbeitest dir einen neuen Geschwindigkeitsbereich, indem du deinen Lauf in schnelle Abschnitte und Trabpausen unterteilst. Schnell heißt dabei schneller als bei deinen Dauerläufen. Du sollst nicht sprinten, sondern das Tempo anpeilen, das du im Wettkampf über 10 Kilometer durchhalten willst. Also beispielsweise

5:55 Minuten pro Kilometer, falls du dir vorgenommen hast, über 10 Kilometer unter einer Stunde zu bleiben. Im Laufe der Vorbereitung verlängerst du dann die schnellen Abschnitte und verkürzt die Pausen. Neben den intensiveren Trainingseinheiten spielt aber weiterhin die Grundlagenausdauer eine entscheidende Rolle, denn egal zu welchem Zeitpunkt der Vorbereitung: Zweidrittel deiner Trainingskilometer solltest du in einem ruhigen Lauftempo absolvieren. Nur so wird der Fettstoffwechsel trainiert und die Grundlagenausdauer stabilisiert.

STEP 3 AUSRUHEN

In den letzten zwei bis vier Wochen vor dem Wettkampf steht vor allem die Regeneration im Mittelpunkt, aber auch ein Testwettkampf über eine kürzere Distanz ist möglich. Nur wenn du deinem Körper die Möglichkeit zur Erholung gibst, kann er die Trainingsreize der vergangenen Wochen verarbeiten und in Bestform für dein Rennen kommen. Viele Läufer vergessen das, versuchen stattdessen ausgefallene Trainingseinheiten in letzter Minute nachzuholen. Du machst diesen Fehler nicht, weil du weißt, dass nur ein ausgeruhter Körper im Wettkampf wirklich die optimale Leistung abrufen kann.

Regeneration ist aber nicht nur kurz vor dem Wettkampf von entscheidender Bedeutung, sondern auch während der gesamten Vorbereitung. So sehen unsere Trainingspläne eine Unterscheidung zwischen Belastungs- und Regenerationswochen vor. Auf drei Wochen mit ansteigender Belastung folgt eine, in der das Training auf circa die Hälfte reduziert wird.

WAS HEISST WAS? DIE ERKLÄRUNGEN ZU DEINEM PLAN

DL I ...

... *steht für ruhigen Dauerlauf*

Wenn du dir vorgenommen hast, die 10 Kilometer knapp unter 60 Minuten zu finishen, solltest du dabei mit einem Tempo von 6:30 bis 7:00 Minuten pro Kilometer laufen. Welcher Puls der richtige ist, liest du auf Seite 20, dort findest du auch mehr Informationen zu allen Trainingsmethoden.

FAHRTSPIEL ...

... *steht für einen Dauerlauf mit schnelleren Tempoabschnitten.*

Nimm dir einfach vor, bis zur nächsten Kreuzung, dem großen Baum oder dem schönen Haus schneller zu laufen. So erhöhst du die Geschwindigkeit für eine oder zwei Minuten. Die schnellen Abschnitte läufst du mit einem Tempo, das zwischen 4:15 und 4:45 Minuten pro Kilometer liegt. Die ruhigen Abschnitte läufst du in 6:30 bis 6:45 min/km.

TEMPOLÄUFE ...

... *absolviert du auf abgemessenen Strecken oder mit GPS Uhr.*

Das richtige Tempo für die schnellen Abschnitte liegt zwischen 4:30 und 5:00 Minuten pro Kilometer. Zwischen den schnellen Abschnitten machst du Trabpausen mit 6:45 bis 7:00 min/km.

EINLAUFEN/AUSLAUFEN ...

... *machst du vor den Tempoläufen.* Um warm zu werden, trabst du ganz locker dahin. Das Tempo liegt irgendwo zwischen 7:15 und 8:00 Minuten pro Kilometer.

KOORDINATION/LAUF-ABC ...

... *sind Übungen für deinen Stil.*

Am besten schließt du dich einem Verein oder einem Lauftreff an. Dort geben dir fachkundige Trainer Tipps, wie du deinen Stil verbessern kannst.

KRAFT BAUCH/RÜCKEN ...

... *sind Übungen für den Rumpf.*

Eine stabile Körpermitte hilft dir auch beim Laufen. Übungen findest du auf Seite 76 oder auf www.laufen.de.

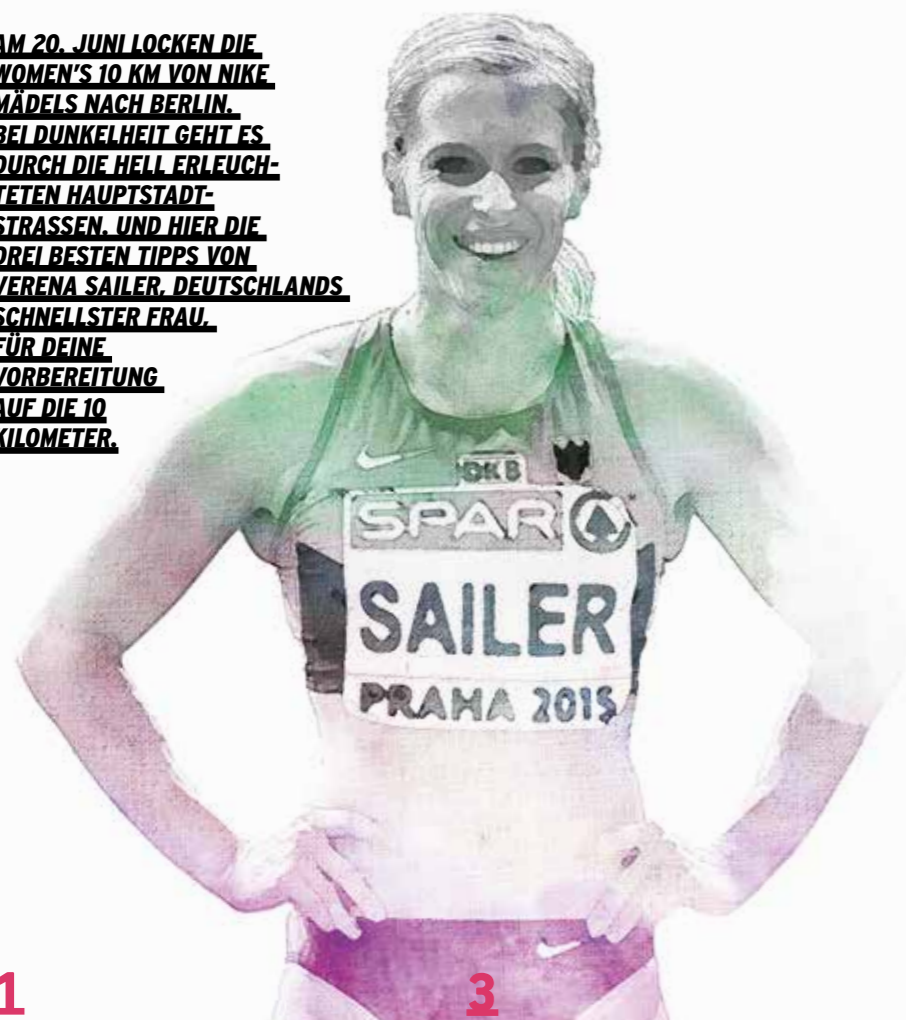
WOCHE 1 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 4 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Samstag 8 km DL I	WOCHE 2 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 4 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Samstag 8 km DL I
WOCHE 3 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 4 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Samstag 8 km DL I	WOCHE 4 Regeneration	Mittwoch 6-8 km DL I + 20 min Koordination/ Lauf-ABC	Freitag 8 km DL I	
WOCHE 5 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 6 x 500 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Samstag 10 km DL I	WOCHE 6 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 8 x 500 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Samstag 10 km DL I
WOCHE 7 Belastung	Dienstag 6 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 8 x 500 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Samstag 10 km DL I	WOCHE 8 Regeneration	Mittwoch 6-8 km DL I + 20 min Koordination/ Lauf-ABC	Freitag 10 km DL I	
WOCHE 9 Belastung	Dienstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 3 x 1000 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Samstag 10 km DL I	WOCHE 10 Belastung	Dienstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/ Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 4 x 1000 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Samstag 12 km DL I
WOCHE 11 Belastung	Dienstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 4 x 1000 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Samstag 12 km DL I	WOCHE 12 Regeneration	Mittwoch 8 km DL I + 20 min Koordination/ Lauf-ABC	Freitag 10 km DL I	
WOCHE 13 Belastung	Dienstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 5 x 1000 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Samstag 12 km DL I	WOCHE 14 Belastung	Dienstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Donnerstag 2 km Einlaufen 5 x 1000 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Samstag 12 km DL I
WOCHE 15 Regeneration	Dienstag 8-10 km DL I	Donnerstag 2 km Einlaufen 6 x 1000 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen		WOCHE 16 Dein Rennen	Dienstag 8 km DL I	Freitag 20 min lockeres Einlaufen	Sonntag Wettkampf 10 km

#002 IN 16 WOCHEN ZU 10 KILOMETERN UNTER 60 MINUTEN

MÄDELS UNTER SICH

WOMEN'S
10 KM IN BERLIN

AM 20. JUNI LOCKEN DIE WOMEN'S 10 KM VON NIKE MÄDELS NACH BERLIN. BEL DUNKELHEIT GEHT ES DURCH DIE HELL ERLEUCHTETEN HAUPTSTADTSTRASSEN. UND HIER DIE DREI BESTEN TIPPS VON VERENA SAILER, DEUTSCHLANDS SCHNELLSTER FRAU, FÜR DEINE VORBEREITUNG AUF DIE 10 KILOMETER.



1

Tue alles, was du tust, mit Spaß und Freude. Das ist ungeheuer wichtig, egal auf welchem Leistungslevel man Sport treibt. Sonst funktioniert es einfach nicht. Speziell auf langen Distanzen, wenn man Zeit zum Nachdenken hat.

2

Verfolge ein Ziel, das du erreichen willst und auf das du im Training hinarbeitest. Es ist einfach die größte Motivation für jeden Sportler, seine Leistungsgrenze auszuloten.

3

Baue Kräftigungsübungen für den Rumpf in dein Training ein. Das eigene Körpergewicht reicht als Belastung völlig aus. Das hilft dir, beim Laufen deine Haltung zu verbessern und schneller zu werden.

Neugierig geworden?

Sicher' dir jetzt deinen Startplatz für die Nike Women's 10 km im Finisher Club. Als Mitglied genießt du jede Menge Vorteile. Mehr Infos auf Seite 94 und natürlich auf www.finisher.club



WAS HEISST WAS? DIE ERKLÄRUNGEN ZU DEINEM PLAN

DL I ...

... steht für ruhigen Dauerlauf

Wenn du dir vorgenommen hast, die 10 Kilometer knapp unter 50 Minuten zu finishen, solltest du dabei mit einem Tempo von 5:45 bis 6:15 Minuten pro Kilometer laufen. Welcher Puls der richtige ist, liest du auf Seite 20, dort findest du auch mehr Informationen zu allen Trainingsmethoden.

DL II ...

... ist der mittelschnelle Dauerlauf.

Das richtige Tempo für dich liegt dabei zwischen 5:20 und 5:40 Minuten pro Kilometer.

DL III ...

... ist der Tempo-Dauerlauf.

Das richtige Tempo für dich liegt dabei zwischen 4:50 und 5:10 Minuten pro Kilometer.

TEMPOLÄUFE ...

... absolvierst du auf abgemessenen Strecken oder mit GPS Uhr.

Das richtige Tempo für die schnellen Abschnitte liegt zwischen 4:15 und 4:45 Minuten pro Kilometer. Zwischen den schnellen Abschnitten machst du Trabpausen mit 6:00 min/km.

EINLAUFEN/AUSLAUFEN ...

... machst du zum Warmmachen.

Das Tempo liegt irgendwo zwischen 6:00 und 6:30 Minuten pro Kilometer.

KOORDINATION/LAUF-ABC ...

... sind Übungen für deinen Stil.

Am besten schließt du dich einem Verein oder einem Lauftreff an. Dort geben dir fachkundige Trainer Tipps, wie du deinen Stil verbessern kannst.

KRAFT BAUCH/RÜCKEN ...

... sind Übungen für den Rumpf.

Eine stabile Körpermitte hilft dir auch beim Laufen. Übungen findest du auf Seite 76 oder auf www.laufen.de.

WOCHE 1 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 8 x 500 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Donnerstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 6 km DL I oder 60 min Radfahren oder Ergometer oder Schwimmen	Sonntag 10 km DL I	WOCHE 2 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 10 x 500 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Donnerstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 6 km DL I oder 60 min Radfahren oder Ergometer oder Schwimmen	Sonntag 10 km DL I
WOCHE 3 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 10 x 500 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Donnerstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 6 km DL I oder 60 min Radfahren oder Ergometer oder Schwimmen	Sonntag 10 km DL I	WOCHE 4 Regeneration	Mittwoch 8 km DL I + 20 min Koordination/Lauf-ABC	Freitag 6 km DL I	Sonntag 8 km DL I	
WOCHE 5 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 4 x 1000 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 6 km DL II	Sonntag 10 km DL I	WOCHE 6 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 5 x 1000 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 6 km DL II	Sonntag 10 km DL I
WOCHE 7 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 6 x 1000 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 6 km DL II	Sonntag 12 km DL I	WOCHE 8 Regeneration	Mittwoch 8 km DL I + 20 min Koordination/Lauf-ABC	Freitag 6 km DL I + 20 min Kraft Bauch/Rücken	Sonntag 10 km DL I	
WOCHE 9 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 2 x 2000 m Tempoläufe mit 1000 m Trabpause 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 8 km DL II	Sonntag 12 km DL I	WOCHE 10 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 3 x 2000 m Tempoläufe mit 1000 m Trabpause 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 8 km DL II	Sonntag 12 km DL I
WOCHE 11 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 2 x 3000 m DL III mit 1000 m Trabpause 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 8 km DL II	Sonntag 12 km DL I	WOCHE 12 Regeneration	Mittwoch 8 km DL I + 20 min Koordination/Lauf-ABC	Freitag 6 km DL I + 20 min Kraft Bauch/Rücken	Sonntag 10 km DL I	
WOCHE 13 Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 2 x 3000 m DL III mit 1000 m Trabpause 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 8 km DL II	Sonntag 12-14 km DL I	WOCHE 14 Belastung	Dienstag 2 km DL I 5 km DL III 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Samstag 8 km DL II	
WOCHE 15 Regeneration	Dienstag 8 km DL I + 30 min Kraft Bauch/Rücken	Freitag 2 km DL I 6 km DL III 2 km Auslaufen	Samstag 12 km DL II		WOCHE 16 Dein Rennen	Dienstag 8 km DL I	Freitag 20 min lockeres Einlaufen	Sonntag Wettkampf 10 km	

**#003 IN 16 WOCHEN ZU 10 KILOMETERN
UNTER 50 MINUTEN**