



10K-Trainingsplan in 8 Wochen

Woche	Montag – locker	Mittwoch – Tempo/Intervall	Freitag – lang/steady	Samstag – Kraft	Sonntag	Wochen-distanz
1	5 km (7:30/km)	5 km + 3x 400 m schnell (6:45/km, 2 Min Gehen)	6 km steady (7:30/km)	20 Min Core	Ruhetag	ca. 18 km
2	5,5 km (7:30/km)	6 km + 4x 400 m schnell (6:45/km, 2 Min Gehen)	7 km steady	25 Min Beine	Ruhetag	ca. 21 km
3	6 km (7:15/km)	6 km + 3x 800 m Tempo (6:30/km, 3 Min Gehen)	8 km steady	25 Min Ganzkörper	Ruhetag	ca. 24 km
4	6,5 km (7:15/km)	6 km Intervall: 1 km Tempo (6:30/km), 1 km locker x3	9 km	30 Min Core	Ruhetag	ca. 22 km
5	7 km (7:00/km)	7 km + 4x 800 m Tempo (6:15/km, 3 Min Gehen)	10 km	30 Min Beine	Ruhetag	ca. 28 km
6	7,5 km (7:00/km)	7 km + 3x 1 km Tempo (6:00/km, 3 Min Gehen)	9 km steady	35 Min Kraft	Ruhetag	ca. 28 km
7	8 km (6:45/km)	6 km Intervall: 4x 1 km Tempo (5:50/km), 2 Min Gehen	9 km steady	30 Min Mobility	5 km Test (6:30/km)	ca. 30 km
8	Erholung	6 km locker	10 km Test (< 60 Min)	Leicht dehnen	Feier-Lauf, z. B. 6 km	ca. 22 km



Trainingshinweise

- Laufe die lockeren Einheiten bewusst entspannt, damit sich dein Körper an den Umfang anpassen kann.
- Die Tempo- und Intervallläufe setzen gezielte Reize für mehr Schnelligkeit und Tempohärte über 10 Kilometer.
- Krafttraining verbessert Stabilität, Laufökonomie und Belastungsverträglichkeit, besonders für Rumpf und Beine.
- In Woche 8 steht die Form im Vordergrund: weniger Belastung, dafür frisch in den 10-km-Testlauf starten.