

# 10 km in 60:00 Minuten

## - Ein Trainingsplan für Laufanfänger -

1. Woche	Dienstag	10 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz)
	Freitag	50 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz)
	Sonntag	40 Min. ruhiger Dauerlauf (Puls 75-80% der max. Herzfrequenz)
	Mittwoch	25 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz)
2. Woche	Freitag	60 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz)
	Sonntag	40 Min. ruhiger Dauerlauf (Puls 75-80% der max. Herzfrequenz), 3 Steigungen von Trab bis Sprint über 100 Meter
	Dienstag	15 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz), 15 Min. Fahrtspiel (Tempowechsel nach Gefühl),
3. Woche	Freitag	60 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz)
	Sonntag	40 Min. ruhiger Dauerlauf (Puls 75-80% der max. Herzfrequenz)
	Dienstag	15 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz), 18 Min. Fahrtspiel (Tempowechsel nach Gefühl),
	Freitag	60 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz)
4. Woche	Sonntag	45 Min. ruhiger Dauerlauf (Puls 75-80% der max. Herzfrequenz)
	Mittwoch	40 Min. ruhiger Dauerlauf (Puls 75-80% der max. Herzfrequenz), 3 Steigungen von Trab bis Sprint über 100 Meter
	Samstag	70 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz)
	Sonntag	30 Min. ruhiger Dauerlauf (Puls 75-80% der max. Herzfrequenz)
5. Woche	Mittwoch	20 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz), 20 Min. Fahrtspiel (Tempowechsel nach Gefühl),
	Samstag	60 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz)
	Sonntag	40 Min. ruhiger Dauerlauf (Puls 75-80% der max. Herzfrequenz)
6. Woche	Mittwoch	25 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz), 22 Min. Fahrtspiel (Tempowechsel nach Gefühl),
	Samstag	60 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz)
	Sonntag	30 Min. ruhiger Dauerlauf (Puls 75-80% der max. Herzfrequenz), 3 Steigungen von Trab bis Sprint über 100 Meter
7. Woche	Mittwoch	30 Min. ruhiger Dauerlauf (Puls 75-80% der max. Herzfrequenz), 3 Steigungen von Trab bis Sprint über 100 Meter
	Freitag	40 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz)
	Sonntag	10km Testlauf

9. Woche	Mittwoch	40 Min. ruhiger Dauerlauf (Puls 75-80% der max. Herzfrequenz)
	Freitag	40 Min. ruhiger Dauerlauf (Puls 75-80% der max. Herzfrequenz)
	Sonntag	25 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz), 22 Min. Fahrtspiel (Tempowechsel nach Gefühl)
10. Woche	Dienstag	40 Min. ruhiger Dauerlauf (Puls 75-80% der max. Herzfrequenz)
11. Woche	Freitag	25 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz), 22 Min. Fahrtspiel (Tempowechsel nach Gefühl)
	Sonntag	60 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz)
	Mittwoch	25 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz), 22 Min. Fahrtspiel (Tempowechsel nach Gefühl)
12. Woche	Samstag	50 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz)
	Dienstag	15 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz) , 3 Steigungen von Trab bis Sprint über 100 Meter
	Freitag	15 Min. langsamer Dauerlauf (Puls 70-75% der max. Herzfrequenz) , 3 Steigungen von Trab bis Sprint über 100 Meter
	Sonntag	10km Wettkampf

[10km in 60:00 Minuten - Ein Trainingsplan für Laufanfänger](#) | [Jogging-portal.com](http://Jogging-portal.com)

[10km in 60:00 Minuten - Ein Trainingsplan für Laufanfänger](#) | [Jogging-portal.com](http://Jogging-portal.com)