



EINSTEIGER 10 KM

Dieser Plan ist das richtige für dich, wenn du bereits 5km am Stück laufen kannst, und nun die 10km schaffen möchtest. Du solltest bereits einige Wochen im Lauftraining sein.

Eine ausführliche Beschreibung, wie du die Pulszonen für dich ausrechnen kannst findest du auf unserer Seite und in der Kurzform im nächsten Abschnitt.

*Ausführliche
Beschreibung*



PULSZONEN

In der Tabelle ist eine Kurzübersicht zu den Pulszonen und dem Belastungsempfinden zu sehen.

ZONE	HF-PROZENTZAHL*	BELASTUNGSEMPFINDEN
Zone 1	50 – 60%	Sehr leichte Belastung, keine Ermüdung
Zone 2	60 – 70%	Leichte Belastung, Unterhalten gut möglich
Zone 3	70 – 80%	Mittlere Belastung, verstärkte Atmung, trotz allem ist die Belastung gut auszuhalten
Zone 4	80 – 90%	Hohe Belastung, starke Atmung, Belastung für Minutenintervalle tolerierbar
Zone 5	90 – 100%	Sehr hohe Belastung, sehr starke Atmung, ggf. Brennen in den Beinen, Belastung nur kurz tolerierbar

*errechnet mit der Formel nach Karvonen et al, 1957

Für die Berechnung der HF-Zonen wird folgende Formel verwendet:

$$\text{THF} = \text{Ruhe HF} + \text{Intensität (\%)} \times (\text{HF Max} - \text{HF Ruhe})$$

THF = Trainingsherzfrequenz (Zone), HF Max= Maximale Herzfrequenz, HF Ruhe = Ruhe Herzfrequenz.

Wenn dir das Training gesteuert über die Pulszonen noch schwer fällt, kannst du das Belastungsempfinden als Kriterium hinzuziehen



Plane für jede Trainingseinheit **10 min Warmup** (lockeres Laufen, mit Lauf -ABC) und ein **10- minütiges Cooldown** – Auslaufen/gehen mit ein.

WOCHE	TRAININGSEINHEIT 1	TRAININGSEINHEIT 2	TRAININGSEINHEIT 3	ANMERKUNGEN
1	3x 8:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 2	3x 8:30 min Zone 3 + 3:00 min Zone 1-2	/	2-3 Tage Pause zwischen den Trainingseinheiten
2	4x 7:30 min Zone 3 + 2:00 min Zone 2	3x 6 min Zone 3-4 + 1:30 min Zone 1-2	3x 8:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 2	
3	3x 10:00 min Zone 3 + 3:30 Zone 2	3x 10:00 min Zone 3 + 3:00 min Zone 1-2	3x 8:00 min Zone + 2:00 min Zone 1-2	
4	3x 6:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1-2	3x 6:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1-2		
5	5x 2:00 min Zone 4 + 1:30 min Zone 1	3x 6:00 min Zone 3 + 1:30 min Zone 1-2	2x 10:00 min Zone 2-3, + 4 min Zone 1	
6	6x 2:00 min Zone 4 + 1:30 min Zone 1	3x 7:30 min Zone 3 + 1:30 min Zone 1-2	2x 12:00 min Zone 2-3 + 4 min Zone 1	
7	6x 2:00 min Zone 4 + 1:00 min Zone 1	3x 8:00 min Zone 3 + 2 min Zone 1-2	2x 15:00 min Zone 2-3 + 4 min Zone 1	
8	3x 2:00 min Zone 4 + 1:30 min Zone 1	3x 4:00 min Zone 3 + 1:30 min Zone 1-2	1x 12:00 min Zone 2-3 + 4 min Zone 1	
9	4x 6:30 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1-2	5x 3:00 min Zone 4 + 1:30 min Zone 1	1x 35:00 min Zone 2	Während den Ausdauerläufen kannst du üben, während des Laufens Riegel oder Gel zu dir zu nehmen. 1Gel/Riegel nach 20 min des Hauptteils.
10	4x 7:30 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1-2	6x 3:00 min Zone 4 + 1:30 min Zone 1	1x 40:00 min Zone 2	
11	3x 8:00 min Zone 3 + 3:00 min Zone 1-2	6x 3:00 min Zone 4 + 1:00 min Zone 1	1x 45:00 min Zone 2	
12	3x 6:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 1-2	3x 2:00 min Zone 4 + 1:00 min Zone 1	1x 10 km am Stück	In den letzten 2 Einheiten vor den 10km ein Warm-up ohne Lauf-ABC