

10 Meilen

14.05.2016

Wettkampfdatum

1:35:24

Erwartete Zeit

12 Wochen

Laufzeit planen

37 Läufe

Gesamtzahl Läufe

342,1 Kilometer

Gesamtstrecke

Einfach

Intensität

Phasen

Vorbereitungsphase

Die Vorbereitungsphase ist äußerst wichtig, um deinen Körper auf das Training für den 10-Meilen-Lauf vorzubereiten. In dieser Phase wirst du überwiegend joggen. Bleibe also locker und laufe nicht schneller als vorgesehen. Du wirst später noch ausreichend Zeit für schnellere Läufe haben.

Phase schnellerer Läufe

Die Phase zur Temposteigerung umfasst eine Reihe spezieller Trainingseinheiten zur Verbesserung des Lauftempo. Du beginnst mit einer Länge von ungefähr 10 km und steigert dich von Woche zu Woche. So kannst du dein Lauftempo für längere Strecken nach und nach erhöhen.

Phase längerer Läufe

In dieser Phase wirst du die schnellen Trainingseinheiten der vorherigen Phase fortsetzen, wobei das Tempo über eine längere Strecke gehalten werden soll. Mithilfe dieser Phase kannst du die Kraft deiner Beine und deine Ausdauer weiter trainieren.

Wettkampfsimulation

Diese Phase umfasst ein praktisches Training für Wettkämpfe. Du solltest die Einheiten mit hohem Tempo mit der Ausrüstung absolvieren, die du am Wettkampftag tragen möchtest. In dieser Phase wirst du gezielt auf die physischen und mentalen Anforderungen des Wettkampftags vorbereitet.

Tapering & Wettkampftag

Die Tapering- & Wettkampftagphase dient dazu, deine Körperkondition auf höchstes Niveau zu bringen. Sowohl die Laufdistanz als auch die Trainingsintensität werden reduziert, damit der Körper sich erholen und die Überkompensation nutzen kann. Hinzu kommen Trainingsläufe im Wettkampftempo, um den Körper an das Tempo für den Wettkampftag zu gewöhnen.

Erholung

Wenn du dein Ziel erreicht hast, lass die nächsten zwei Wochen zur Erholung langsam angehen. Mache Pausen und absolviere Trainingseinheiten im Jogging- und lockerem Lauftempo, um wieder ein normales Laufniveau zu erreichen. Beurteile am Ende dieser Phase selbst, wie fit du dich bei den schnelleren Läufen fühlst. Anschließend bist du bereit für die nächste Herausforderung!

Trainingseinheiten

Aufbau

Beginne deine Laufeinheit mit dem ersten vorgegebenen Tempo. Wenn du dieses Tempo problemlos halten kannst, steigert du es und läufst damit weiter. Erhöhe das Tempo erneut. Laufe das Tempo kontrolliert weiter, ohne dich zu überanstrengen, und werde zum Ende der Einheit wieder langsamer.

Jogging

Laufe im lockeren Tempo. Du kannst auch langsamer laufen, wenn dies zu schnell für dich sein sollte. In dieser Trainingseinheit werden die beim Laufen beanspruchten Muskeln trainiert. Schätze dich selbst ein, wie fit du dich während dieser Trainingseinheit fühlst. Wenn eine schnellere Laufeinheit ansteht, erhöhe das Tempo auf dem letzten Kilometer.

Locker

Diese Trainingseinheit hat ein vorgegebenes Tempo. Sollte dieses zu hoch für dich sein, kannst du auch langsamer laufen. Lockeres Laufen ermöglicht ein Training ohne größere körperliche Belastung. Laufe langsamer, wenn du außer Atem bist.

Rennen

Laufe den Wettkampf von Beginn bis Ende mit einem konstanten Tempo. Sorge für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Nehme energiereiche Nahrung, wie z.B. Gels oder Riegel, zu dir, um für eine ausreichende Energiezufuhr zu sorgen. Bei warmen Wetterbedingungen sind salzhaltige Getränke und Nahrungsmittel ratsam.

Schnell

Hierbei handelt es sich um eine Laufeinheit mit schnellem Tempo. Solltest du das vorgegebene Tempo nicht halten können, kannst du auch langsamer laufen. Allerdings sollte das Tempo höher als im normalen Training sein. Deine Atmung sollte etwas schneller und tiefer als sonst sein.

Tempo

Versuche, in dieser Einheit das vorgegebene Tempo zu halten. Sollte das Tempo zu hoch sein, kannst du auch langsamer laufen. Nicht das Tempo an sich ist wichtig, sondern dass du das Tempo während der gesamten Einheit beibehältst.

Trainingspause

Trainingspausen sind wichtiger Bestandteil des Lauftrainings. Hierdurch kann sich dein Körper für die nächste Laufeinheit erholen und der Effekt deiner aktiven Trainingseinheiten gesteigert werden.

Wettkampf-tempo

Laufe in dieser Trainingseinheit mit kontrolliertem Tempo. Laufe nicht zu schnell oder mit zu hoher körperlicher Belastung. Kontrolliere deine Leistung. Dann wird es am Wettkampftag einfacher sein, diese Leistung abzurufen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vorbereitungsphase	01	02 <input type="radio"/> 8 km Jogging 8:01 min/km 1:04:08	03	04	05	06 Phase schnellerer Läufe <input type="radio"/> 8 km Aufbau 6:53–6:12 55:04 bis 49:36
	07	08	09 <input type="radio"/> 8 km Aufbau 6:53–6:12 55:04 bis 49:36	10	11 <input type="radio"/> 12 km Locker 7:27–6:53 1:29:24 bis 1:22:36	12
14	15	16 <input type="radio"/> 8 km Schnell 6:11 min/km 49:28	17	18 <input type="radio"/> 14 km Locker 7:27–6:52 1:44:18 bis 1:36:08	19	20 <input type="radio"/> 8 km Schnell 6:11 min/km 49:28
21	22	23 <input type="radio"/> 8 km Schnell 6:11 min/km 49:28	24	25 <input type="radio"/> 14 km Locker 7:26–6:52 1:44:04 bis 1:36:08	26	27 <input type="radio"/> 8 km Schnell 6:11 min/km 49:28
28	29	30 <input type="radio"/> 8 km Schnell 6:11 min/km 49:28	31			

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				01 <input type="radio"/> 16 km Locker 7:26–6:51 1:58:56 bis 1:49:36	02	03
04 Phase längerer Läufe <input type="radio"/> 5 km Jogging 8:00 min/km 40:00	05 <input type="radio"/> 12 km Aufbau 6:51–6:11 1:22:12 bis 1:14:12	06	07	08 <input type="radio"/> 12 km Aufbau 6:51–6:10 1:22:12 bis 1:14:00	09	10
11 <input type="radio"/> 5 km Jogging 7:59 min/km 39:55	12 <input type="radio"/> 12 km Schnell 6:38 min/km 1:19:36	13	14	15 <input type="radio"/> 12 km Schnell 6:37 min/km 1:19:24	16	17
18 Wettkampfsimulation <input type="radio"/> 5 km Jogging 7:58 min/km 39:50	19 <input type="radio"/> 12 km Schnell 6:37 min/km 1:19:24	20	21	22 <input type="radio"/> 16 km Tempo 6:00 min/km 1:36:00	23	24
25 <input type="radio"/> 5 km Jogging 7:58 min/km 39:50	26 <input type="radio"/> 12 km Schnell 6:37 min/km 1:19:24	27	28	29 <input type="radio"/> 16 km Tempo 6:00 min/km 1:36:00	30	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						01
02 Tapering & Wettkampftag <input type="radio"/> 5 km Jogging 7:57 min/km 39:45	03 <input type="radio"/> 8 km Wettkampf-tempo 5:53 min/km 47:04	04	05	06 <input type="radio"/> 8 km Wettkampf-tempo 5:53 min/km 47:04	07	08 <input type="radio"/> 5 km Jogging 7:56 min/km 39:40
09 <input type="radio"/> 8 km Wettkampf-tempo 5:53 min/km 47:04	10	11	12 <input type="radio"/> 5 km Jogging 7:56 min/km 39:40	13	14 <input type="radio"/> 16,1 km Rennen 5:53 min/km 1:34:43	15
16	17	18	19 <input type="radio"/> 5 km Jogging 7:51 min/km 39:15	20	21 Erholung <input type="radio"/> 5 km Jogging 7:51 min/km 39:15	22
23 <input type="radio"/> 5 km Jogging 7:51 min/km 39:15	24 <input type="radio"/> 10 km Locker 7:17–6:43 1:12:50 bis 1:07:10	25	26	27	28 <input type="radio"/> 10 km Aufbau 6:43–6:04 1:07:10 bis 1:00:40	29
30	31					