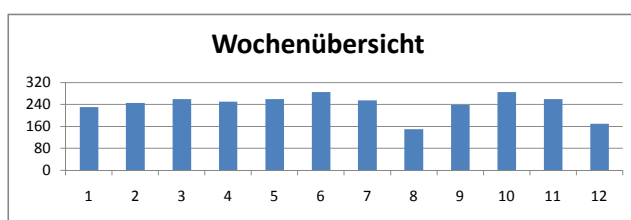


10 Kilometer unter 47:30 Minuten - Herzfrequenzorientiertes Training nach der Laufcampus-Methode

Dauerlauf % hfmax	Super-Sauerstofflauf (SSL)	66 - 70
	Langsamer Dauerlauf (LDL)	71 - 75
	Mittlerer Dauerlauf (MDL)	76 - 80
	Zügiger Dauerlauf (ZDL)	81 - 85
Tempotraining min/km	10 Kilometer-Renntempo (10RT)	04:45
	5 Kilometer-Renntempo (5RT)	04:34
	3 Kilometer-Renntempo (3RT)	04:24

Wochenminuten im Durchschnitt	241
-------------------------------	-----



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Minuten
1. Woche								
Minuten		50		50		80	50	230
Inhalt		8 x 400 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
2. Woche								
Minuten		55		50		90	50	245
Inhalt		6 x 600 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
3. Woche								
Minuten		60		50		100	50	260
Inhalt		4 x 800 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
4. Woche								
Minuten		60		50		90	50	250
Inhalt		4 x 1000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		2 km LDL 4 km ZDL 2 km LDL				
5. Woche								
Minuten		55		50		105	50	260
Inhalt		8 x 400 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
6. Woche								
Minuten		55		60		120	50	285
Inhalt		6 x 600 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
7. Woche								
Minuten		55		60		90	50	255
Inhalt		4 x 800 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		2 km LDL 6 km ZDL 2 km LDL				
8. Woche								
Minuten		50				40	60	150
Inhalt		8 x 400 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen					5 km Wettkampf Ziel: < 23 min Ein- u. Auslaufen	
9. Woche								
Minuten		8		60		120	50	238
Inhalt								
10. Woche								
Minuten		55		60		120	50	285
Inhalt		4 x 1000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		2 km LDL 6 km ZDL 2 km LDL				
11. Woche								
Minuten		60		60		90	50	260
Inhalt		5 x 1000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
12. Woche								
Minuten		50				40	80	170
Inhalt		8 x 400 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen					10 km Wettkampf Ziel: < 47:30 min Ein- u. Auslaufen	

Die Trainingsempfehlungen stellen die Erfahrung des Autors dar. Er hat sie nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Die Anleitungen können jedoch eine individuelle Trainingsberatung und Leistungsdiagnostik, gegebenenfalls sportmedizinische Untersuchung nicht ersetzen. Weder Autor noch der Betreiber der Plattform laufcampus.com können daher für eventuelle Schäden, die aus den gegebenen Empfehlungen hervorgehen können, in Haftung genommen werden.

Copyright © 2007 BUTZ & FRIENDS GmbH, Euskirchen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger, Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der BUTZ & FRIENDS GmbH.