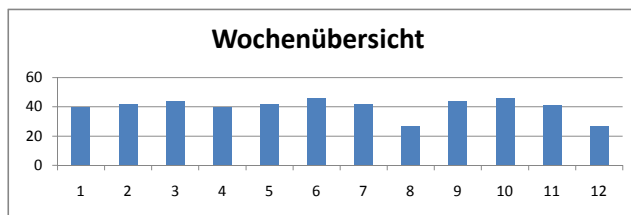


10 Kilometer unter 47:30 Minuten - Tempoorientiertes Training nach der Laufcampus-Methode

Dauerlauf (min/km)	Super-Sauerstofflauf (SSL)	07:00
	Langsamer Dauerlauf (LDL)	06:30
	Mittlerer Dauerlauf (MDL)	06:00
Tempotraining (min/km)	Zügiger Dauerlauf (ZDL)	05:30
	10 Kilometer-Renntempo (10RT)	04:45
	5 Kilometer-Renntempo (5RT)	04:34
	3 Kilometer-Renntempo (3RT)	04:24

Wochenkilometer im Durchschnitt	40
---------------------------------	----



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Kilometer
1. Woche								
Kilometer		10,0		8,0		14,0	8,0	40
Inhalt		8 x 400 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
2. Woche								
Kilometer		10,0		8,0		16,0	8,0	42
Inhalt		6 x 600 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
3. Woche								
Kilometer		10,0		8,0		18,0	8,0	44
Inhalt		4 x 800 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
4. Woche								
Kilometer		10,0		8,0		14,0	8,0	40
Inhalt		4 x 1000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		2 km LDL 4 km ZDL 2 km LDL				
5. Woche								
Kilometer		10,0		8,0		16,0	8,0	42
Inhalt		8 x 400 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
6. Woche								
Kilometer		10,0		10,0		18,0	8,0	46
Inhalt		6 x 600 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
7. Woche								
Kilometer		10,0		10,0		14,0	8,0	42
Inhalt		4 x 800 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		2 km LDL 6 km ZDL 2 km LDL				
8. Woche								
Kilometer		10,0				6,0	11,0	27
Inhalt		8 x 400 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen					5 km Wettkampf Ziel: < 23 min Ein- u. Auslaufen	
9. Woche								
Kilometer		8,0		10,0		18,0	8,0	44
Inhalt								
10. Woche								
Minuten		10,0		10,0		18,0	8,0	46
Inhalt		4 x 1000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen		2 km LDL 6 km ZDL 2 km LDL				
11. Woche								
Kilometer		11,0		8,0		14,0	8,0	41
Inhalt		5 x 1000 dazw. Gehpause Ein- u. Auslaufen						
12. Woche								
Kilometer		10,0				6,0	11,0	27
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.