10-Wochen-Trainingsplan, um die Ausdauer so zu verbessern

Ziele des Plans:

- Aerobe Kapazität erhöhen
- Laufökonomie verbessern
- HF-effizient bei Race Pace (5:00/km)
- Schwellenleistung anheben

Grunddaten:

- Trainingsdauer: 10 Wochen
- Frequenz: 3–4 Einheiten/Woche
- HF-Ziel: 85 % HFmax = ca. obere Zone 3 / Schwellenbereich

Trainingsplan Übersicht:

Woche 1–2 – Aerobe Basis & Technik

- 1x Dauerlauf Zone 2 (60 Min @ ca. 70–75 % HFmax)
- 1x Schwellenintervall (4x 6 Min @ 85 %, 2 Min Trabpause)
- 1x Lauf-ABC + Technik + 4 Steigerungen (80m)

Woche 3–4 – Tempo Findung & Schwelle

- 1x 8 km Dauerlauf @ 75–80 % HFmax
- 1x Tempo-Intervalle:
 - Woche 3: 5x 5 Min @ 85 % – 90 s Pause
 - Woche 4: 3x 8 Min @ 85 % – 2 Min Pause
- 1x 6 km zügiger Lauf @ Race Pace (HF beobachten!)

Woche 5–6 – Schwellen-Progression

- 1x Long Run (bis 75 Min) @ 75 % HFmax
- 1x Intervall-Session:
 - 6x 4 Min @ 5:00/km Pace mit 90s Trabpause
- 1x TDL = Tempodauerlauf:
 - 6–7 km @ 85–87 % HFmax

Woche 7–8 – Belastung maximieren

- 1x 9–10 km Lauf @ 80–85 % HFmax (Race Simulation)
- 1x Schwellen Intervalle intensiv:
- z. B. 3x 2 km @ 5:00/km mit 3 Min Pause
- 1x Lauf-ABC, Steigerungen + kurze Sprints (5x 100m)

Woche 9–10 – Race Prep & Taper

- Woche 9:
 - 1x 10 km in 52 Min @ 85 %
 - 1x Intervall: 5x 3 Min @ 4:50/km, 1:30 Pause
- Woche 10:
 - 2x kurze, lockere Läufe
 - 1x Race Day Simulation: 10 km @ 5:00/km Pace, 85 % HFmax halten

Zusätzliche Tipps:

- HFmax bestimmen (z. B. per Laktatstufentest oder max Belastungslauf)
- Achte auf Erholung, Schlaf & Ernährung
- Warm-up: 10 Min + 3 Steigerungen
- Cool-down: 5–10 Min locker + Mobility