

10-Wochen-Plan Stufe 4 (10 KM unter 60 Minuten)



Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	28.04. Info-Abend Theorie	29.04. 5 km Dauerlauf 6:30 – 6:45 min/km	30.04. Krafttraining	01.05. 5 km Fahrtspiel	02.05. Aktive Regeneration	03.05. Ruhetag: Relax	04.05. 6 km Dauerlauf 6:30 – 6:45 min/km
2	05.05. 5x400 Intervalle 6:00 min/km	06.05. 6 km locker 6:30 – 6:45 min/km	07.05. Krafttraining	08.05. 6 km Fahrtspiel LAUFSCHUHTEST	09.05. Aktive Regeneration	10.05. Ruhetag: Relax	11.05. 7 km langsam 7:00 min/km
3	12.05. 6x400 Intervalle 6:00 min/km	13.05. 6 km Dauerlauf 6:15 – 6:30 min/km	14.05. Krafttraining	15.05. 6 km Fahrtspiel	16.05. Aktive Regeneration	17.05. Ruhetag: Relax	18.05. 8 km langsam 7:00 min/km
4	19.05. 8x400 Intervalle 6:00 min/km	20.05. 6 km locker 6:15 min/km	21.05. Krafttraining	22.05. 5 km Steigerungslauf 7:00 – 5:45 min/km	23.05. Aktive Regeneration	24.05. Ruhetag: Relax	25.05. 9 km langsam 7:00 min/km
5	26.05. 4x600 Intervalle 5:45 min/km	27.05. 7 km Dauerlauf 6:15 min/km	28.05. Krafttraining	29.05. 6 km Steigerungslauf 7:00 – 5:30 min/km	30.05. Aktive Regeneration	31.05. Ruhetag: Relax	01.06. 10 km langsam 7:00 min/km
6	02.06. 4x800 Intervalle 5:45 min/km	03.06. 7 km Dauerlauf 6:15 min/km	04.06. Krafttraining	05.06. 7 km Tempolaut 6:00 min/km	06.06. Aktive Regeneration	07.06. Ruhetag: Relax	08.06. 11 km langsam 7:00 min/km
7	09.06. 4x800 Intervalle 5:45 min/km	10.06. 7 km Dauerlauf 6:15 min/km	11.06. Krafttraining	12.06. 8 km Tempolaut 6:00 min/km	13.06. Aktive Regeneration	14.06. Ruhetag: Relax	15.06. 10 km 6:30 – 6:45 min/km
8	16.06. Aktive Regeneration	17.06. 4x800 Intervalle 5:45 min/km	18.06. Ruhetag: Relax	19.06. 8 km Dauerlauf 6:15 min/km	20.06. 11 km langsam 7:00 min/km	21.06. Ruhetag: Relax	22.06. 5x150 Bergan Intervalle
9	23.06. 25' Aktive Regeneration	24.06. 3x1km Intervalle 5:45 min/km	25.06. Ruhetag: Relax	26.06. 40' 10' Walken 3x [4' Laufen/4' Walken]	27.06. 10 km 6:30 – 6:45 min/km	28.06. Ruhetag: Relax	29.06. 5x150 Bergan Intervalle
10	30.06. Ruhetag: Relax	01.07. 5 km locker 6:30 – 6:45 min/km	02.07. 20' Ruhetag: Relax	03.07. 3 km Dauerlauf 6:45 min/km	04.07. Ruhetag: Relax	05.07. Ruhetag: Relax	06.07. 8 km Dauerlauf
	07.07. 30' Dauerlauf	08.07. 60' Dauerlauf	09.07. 20' Ruhetag: Relax	10.07. 30' Dauerlauf	11.07. 20' Ruhetag: Relax	12.07. LAUF10! Abschlusslauf Wolnzach	13.07. 20' Ruhetag: Relax

Woche
Gewicht (kg)
Bauchumfang* (cm)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* Bauchumfang wird beim Ausatmen in der Mitte zwischen Rippenbogen und Beckenschaukel an der Seite gemessen. Also nicht unbedingt am Bauchnabel.

Bitte ankreuzen

- ☐ Habe ich das Trainingsziel erreicht?
☐ Wie habe ich mich während des Trainings gefühlt?
☐ Habe ich mich gesund und kalorienbewusst ernährt?

Weitere Infos unter abendschau.de/lauf10
 ABENDSCHAU 18:00 Uhr Mo - Fr

WICHTIG!
 App: KLUBBRAUM
 1. Installieren
 2. Registrieren
 3. QR-Code scannen



Warmup

- Fußkreisen
- Knie kreisen
- Hüfte kreisen
- Einbeinstand: Standbein leicht gebeugt, Bein vor- und zurückschwingen
- Einbeinstand: Bein seitlich schwingen
- Arme vorwärts und rückwärts kreisen
- Kopf und Nacken, Ohr zur Schulter links/rechts neigen, nach links/rechts schauen

Lauf-ABC

- Fußgelenksarbeit
- Skippings
- Kniehebelauf
- Anfersen
- Hopserlauf
- Rückwärtslaufen
- Seitsprünge mit Armeinsatz
- Seitwärts überkreuzen
- Sprunglauf
- Steigerungslauf

Stabi- und Kraftübungen

- Wadenheben
- Ausfallschritte, vorwärts, seitwärts, rückwärts...
- Kniebeugen
- Oberkörper Twist
- Unterarmstütz
- Unterarmstütz seitlich
- V-Sitz
- Hüftheben
- Hampelmann

Dehnübungen

- Dehnung der Wadenmuskulatur (Ausfallschritt, Ferse in den Boden)
- Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Einbeinstand, Sprunggelenk in die Hand)
- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Beine gestreckt, Oberkörper nach unten)
- Dehnung der Hüfte (Ausfallschritt nach vorne, hintere Ferse anheben)
- Dehnung der Oberschenkel Innenseite (Ausfallschritt seitwärts)
- Dehnung der Schulter (Hand über Kopf zwischen die Schulterblätter)
- Dehnung der Schulter (Gestreckter Arm diagonal vor den Körper)
- Dehnung der Brustmuskulatur (Hand weit nach hinten strecken)
- Gesamter Körper: World Greatest Stretch