



LAUFEN MIT

**sportplus+**

**Trainingsplan:**

**10 Kilometer schaffen**

# Laufen Trainingsplan: 10 Kilometer schaffen

Wenn du hin und wieder eine Runde laufen gehst, wirst du dir vielleicht auch schon einmal kleinere Ziele gesetzt haben. Vielleicht bist du auch schon regelmäßig dabei und spürst, wie sich deine Fitness von Woche zu Woche verbessert.

Irgendwann ist es aber an der Zeit, das erste große Ziel in Angriff zu nehmen: Die 10 Kilometer Marke. Eine solche Strecke am Stück zu laufen, schafft nicht jeder aus dem Stand. Deshalb haben wir einen 12-Wochen-Plan entwickelt, der dich langsam an diese Distanz heranführen soll.

## Bevor du startest...

Wenn du noch gar keine Erfahrung mit dem Laufen hast oder allgemeinen bisher keinen Sport treibst, solltest du zumindest ab einem Alter von ca. 35 Jahren lieber einen Check-Up beim Arzt durchführen lassen.

Allgemein gilt zudem, dass du auf deinen Körper hören musst. Es hat keinen Zweck, wenn du dich überanstrengst, nur um den Plan durchzuziehen. Wenn du einen Tag mehr Pause benötigst, verschiebst du einfach alles ein bisschen nach hinten.

### Zudem solltest du dir die folgende Ausrüstung zulegen:

- gut gedämpfter, neutraler Laufschuh
- bequeme Kleidung: Shirt, Hose, Socken, Sport-BH etc.
- eine Möglichkeit zur Zeitmessung (z.B. ein Handy oder eine Uhr)

Wichtig ist auch, dass du vor dem Training ausreichend getrunken hast und auf einen kleinen Energiespeicher zurückgreifen kannst. Eine Portion Nudeln vor dem Laufen liegt nicht schwer im Magen und sorgt dafür, dass der Hunger dich nicht stoppt. Mit einem kleinen Snack (z.B. einem Energieriegel), den du mitnimmst, bist auf der sicheren Seite.

**Tipp:** Um die Zeit, deinen Puls und die Distanz zu checken, empfehlen wir dir unseren SportPlus Activity Tracker. Bei diesem Trainingsplan kommt es aber erst einmal nichts aufs Tempo an. Es geht nur darum, eine gewisse Zeit lang zu laufen. Dann kommt der Trainingsfortschritt von ganz allein.

# 10 Kilometer Trainingsplan

Vor jedem Training solltest du dich kurz erwärmen. Dafür kannst du z.B. einige Minuten auf der Stelle tänzeln. Das bringt den Kreislauf in Schwung und sorgt dafür, dass dein Körper einmal komplett auf Betriebstemperatur kommen kann.

**Übrigens:** Du musst dich natürlich nicht an die Wochentage halten. Allerdings sollten die Ruhetage zwischen den längeren Dauerläufen auf jeden Fall beachtet werden.

## **Folgende Trainingselemente kommen immer wieder im Trainingsplan vor:**

- **langsamer Dauerlauf:** Hier wählst du ein Tempo, bei dem du dich wohl fühlst und das nicht zu schnell ist. Wichtig ist, dass du die ganze Zeit durchhalten kannst.
- **Gehpause:** Du kannst etwas verschnaufen und Kraft tanken. Anfangs wirst du häufiger Verschnaufpausen einlegen dürfen (siehe Plan).
- **Steigerungsläufe:** Bei Steigerungsläufen sollst du eine Distanz von etwa 80 bis 100 Metern mehrfach hintereinander laufen. Dabei steigert du dich vom leichten Trab (1. Steigerung) bis zum Vollsprint (letzte Steigerung).

Wie du sehen wirst, sind anfangs drei Läufe pro Woche vorgesehen. Später steigert sich das Pensum auf vier Läufe pro Woche. Solltest du die Zeit dafür nicht aufbringen können, streiche den kürzesten bzw. einfachsten Lauf aus dem Programm. In der folgenden Woche solltest du dann aber nicht versuchen, die verpassten Läufe nachzuholen.

## Was tun bei schlechtem Wetter?

Sollte schlechtes Wetter angesagt sein, hast du zwei Möglichkeiten: Du beißt auf die Zähne und absolvierst trotzdem das Programm oder du weichst auf eine Indoor-Alternative aus.

Unser SportPlus Laufbänder liefern dir jederzeit perfekte Trainingsbedingungen und du musst dafür nicht einmal das Haus verlassen. Insbesondere die klappbaren Geräte sind praktisch, weil du sie einfach verstauen kannst.

Hinweis: Auf einem Laufband kannst du sehr gut die Zeit kontrollieren, die Geschwindigkeit anpassen und weitere Fitness-Statistiken im Blick behalten. Allerdings solltest du bedenken, dass 20 Minuten auf dem Laufband etwas einfacher zu absolvieren sind, als 20 Minuten im Freien. Du solltest also ggf. die Intensität etwas anpassen.

**Wir wünschen dir viel Spaß & Erfolg.**

*Du schaffst am Ende die 10 km, ganz sicher!*

## Woche 1

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	3 x 10 Minuten Laufen (mit jeweils 1,5 Minuten Gehpause)		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	20 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	Regeneration		
Samstag	3 x 10 Minuten Laufen (mit jeweils 1,5 Minuten Gehpause)		
Sonntag	Regeneration		

## Woche 2

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	2 x 15 Minuten Laufen (mit jeweils 1,5 Minuten Gehpause)		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	25 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	Regeneration		
Samstag	2 x 15 Minuten Laufen (mit jeweils 1,5 Minuten Gehpause)		
Sonntag	Regeneration		

## Woche 3

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	3 x 12 Minuten Laufen (mit jeweils 1,5 Minuten Gehpause)		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	30 Minuten Dauerlauf (langsam) danach: 3 Steigerungsläufe		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	Regeneration		
Samstag	3 x 12 Minuten Laufen (mit jeweils 1,5 Minuten Gehpause)		
Sonntag	Regeneration		

## Woche 4

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	20 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	40 Minuten Dauerlauf (langsam) danach: 3 Steigerungsläufe		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	Regeneration		
Samstag	20 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Sonntag	Regeneration		

## Woche 5

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	25 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	45 Minuten Dauerlauf (langsam) danach: 3 Steigerungsläufe		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	Regeneration		
Samstag	25 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Sonntag	Regeneration		

## Woche 6

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	25 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Dienstag	25 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Mittwoch	Regeneration		
Donnerstag	45 Minuten Dauerlauf (langsam) danach: 3 Steigerungsläufe		
Freitag	Regeneration		
Samstag	25 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Sonntag	Regeneration		

## Woche 7

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	25 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Dienstag	25 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Mittwoch	Regeneration		
Donnerstag	50 Minuten Dauerlauf (langsam) danach: 3 Steigerungsläufe		
Freitag	Regeneration		
Samstag	25 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Sonntag	Regeneration		

## Woche 8

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	30 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Dienstag	30 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Mittwoch	Regeneration		
Donnerstag	60 Minuten Dauerlauf (langsam) danach: 3 Steigerungsläufe		
Freitag	Regeneration		
Samstag	30 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Sonntag	Regeneration		

## Woche 9

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	30 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Dienstag	30 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Mittwoch	Regeneration		
Donnerstag	60 Minuten Dauerlauf (langsam) danach: 3 Steigerungsläufe		
Freitag	Regeneration		
Samstag	30 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Sonntag	Regeneration		

## Woche 10

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	30 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Dienstag	30 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Mittwoch	Regeneration		
Donnerstag	60 Minuten Dauerlauf (langsam) danach: 3 Steigerungsläufe		
Freitag	Regeneration		
Samstag	30 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Sonntag	Regeneration		



## Woche 11

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	45 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Dienstag	20 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Mittwoch	Regeneration		
Donnerstag	45 Minuten Dauerlauf (langsam) danach: 3 Steigerungsläufe		
Freitag	Regeneration		
Samstag	30 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Sonntag	Regeneration		

## Woche 12

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	30 Minuten Dauerlauf (langsam)		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	Regeneration		
Donnerstag	45 Minuten Dauerlauf (langsam) danach: 3 Steigerungsläufe		
Freitag	Regeneration		
Samstag	Regeneration		
Sonntag	5 Minuten Dauerlauf (langsam) 10 Kilometer Laufen danach: 5 Minuten Gehen		