



LAUFEN MIT
sportplus+

**Trainingsplan:
10 Kilometer unter
50 Minuten**

Laufen Trainingsplan: 10 Kilometer in unter 50 Minuten schaffen

Beim Laufen trittst du in der Regel gegen dich selbst an – oder natürlich auch gegen die Uhr! Eine unter ambitionierten Läufern anerkannte Referenzmarke ist der 5-Min-Pace. Damit ist eine Laufgeschwindigkeit gemeint, bei der 1 Kilometer in 5 Minuten zurückgelegt wird.

Wenn du häufiger ein Lauftraining absolvierst und vielleicht auch schon unseren 10-Kilometer-Trainingsplan durchgezogen hast, kommt hier die nächste Herausforderung für dich: 10 Kilometer in unter 50 Minuten laufen.

Unser 12-Wochen-Plan bereitet dich auf diese besondere Challenge vor, indem du gezielt an deiner Ausdauer und Schnelligkeit arbeitest. Anders als beim 10-Kilometer-Trainingsplan oder bei Marathon-Trainingsplan, kommt es nicht nur darauf an, ins Ziel zu kommen. Du musst auch ein gewisses Tempo durchhalten können.

Bevor du startest...

Wenn das Tempo und die Zeit keine Rolle spielen, kannst du das Training etwas entspannter angehen lassen. Bei diesem Trainingsplan kommt es aber auf deine Laufgeschwindigkeit an und dein Körper wird stärker belastet. Daher benötigst du die richtige Ausrüstung:

- gut gedämpfter, neutraler Laufschuh
- bequeme Kleidung: Shirt, Hose, Socken, Sport-BH etc.
- Sportuhr (z.B. SportPlus Activity Tracker), um Pace, Puls & Zeit zu checken

Vor dem Training solltest du genug Trinken und deinen Energiespeicher auffüllen. Hierfür eignet sich eine Portion Nudeln ideal. Damit dir unterwegs die Kraft nicht ausgeht, kannst du auch eine Kleinigkeit (z.B. einen Energieriegel) mitnehmen.

Wichtig ist zudem, dass du immer auf deinen Körper hörst. Überanstreng dich nicht und lege lieber einen zusätzlichen Tag Pause ein. Das Ziel, 10 Kilometer in unter 50 Minuten zu laufen, ist sehr ehrgeizig. Wenn du eine oder zwei Wochen mehr benötigst, um den Plan zu absolvieren, ist das doch völlig okay.

Trainingsplan: 10 Kilometer in unter 50 Minuten

Vor jedem Training solltest du dich kurz aufwärmen und einlaufen. Tänzle dafür zunächst ein paar Minuten lang auf der Stelle und fang dann an, langsam loszulaufen. So kommt dein Kreislauf in Schwung und deine Muskeln werden auf Betriebstemperatur gebracht.

Übrigens: Die Wochentage im Plan sind nur beispielhaft. Du solltest jedoch zumindest die Ruhetage wie dargestellt einhalten. Sonst mangelt es dir am Ende an Regeneration.

Folgende Trainingselemente wirst du im Plan finden:

- **langsamer Dauerlauf:** Wähle ein Tempo, das du für die angegebene Dauer durchlaufen kannst. Dieses kontinuierliche Training soll deine Grundlagenausdauer verbessern.
- **mäßiger Dauerlauf:** Auch hier solltest du nicht zu schnell laufen, allerdings solltest du schon das Gefühl haben, einigermaßen zügig unterwegs zu sein.
- **Steigerungsläufe:** Suche dir eine Strecke von 80 bis 100 Metern, die du mehrfach abläufst. Du steigertest dich beim Laufen vom leichten Traben (1. Steigerung) bis zum vollen Sprint (letzte Steigerung).
- **Intervalltraining:** Hierbei wechseln sich schnelle und langsame Passagen ab. Beim Intervalltraining gehst du an deine Belastungsgrenze.

Unser Plan beginnt mit 3 Einheiten pro Woche. Schon ab der 2. Woche werden es allerdings 4 Einheiten pro Woche. Solltest du nicht genügend Zeit haben, kannst du den "einfachsten" Lauf aus dem Programm streichen. Hole keine Läufe in der nächsten Woche nach. Dies wirkt sich negativ auf die Regeneration aus.

Was tun bei schlechtem Wetter?

Bei schlechtem Wetter kannst du entweder auf die Zähne beißen und den Trainingsplan durchziehen oder du suchst dir eine geeignete Alternative im Trockenen.

Mit unseren SportPlus Laufbändern hast du jederzeit bei dir zuhause exzellente Trainingsbedingungen und kannst dein Training optimal dosieren. Gerade die klappbaren Geräte sind besonders praktisch, da sie sich einfach verstauen lassen.

Hinweis: Geschwindigkeit und Zeit lassen sich auf dem Laufband gut kontrollieren. Allerdings solltest du lieber ein bisschen mehr Intensität einstellen, da beim Indoor-Laufen kein Gegenwind auftritt.

Wir wünschen dir viel Spaß & Erfolg.

Du schaffst am Ende die 10 km in unter 50 Minuten, ganz sicher!

Woche 1

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	Regeneration		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	15 Minuten einlaufen 6 x 800 m in 3:45 jeweils 400 m dazwischen lockeres Traben (LT) 15 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	80 Minuten langsamer Dauerlauf		
Samstag	Regeneration		
Sonntag	50 Minuten mäßiger Dauerlauf		

Woche 2

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	40 Minuten mäßiger Dauerlauf		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	15 Minuten einlaufen 3 x 1600 m in 7:30 LT: jeweils 600 m 15 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	50 Minuten mäßiger Dauerlauf		
Samstag	Regeneration		
Sonntag	80 Minuten langsamer Dauerlauf danach: 3 Steigerungsläufe		

Woche 3

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	Regeneration		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	15 Minuten einlaufen 2 x 800 m in 3:45 LT: jeweils 400 m 2 x 1600 m in 7:30 LT: jeweils 600 m 15 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	Regeneration		
Samstag	70 Minuten langsamer Dauerlauf danach: 3 Steigerungsläufe		
Sonntag	50 Minuten mäßiger Dauerlauf		

Woche 4

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	40 Minuten mäßiger Dauerlauf		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	15 Minuten einlaufen 7 x 800 m in 3:45 LT: jeweils 400 m 15 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	50 Minuten mäßiger Dauerlauf		
Samstag	80 Minuten langsamer Dauerlauf danach: 3 Steigerungsläufe		
Sonntag	Regeneration		

Woche 5

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	Regeneration		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	40 Minuten mäßiger Dauerlauf danach: 3 Steigerungsläufe		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	Regeneration		
Samstag	80 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	50 Minuten mäßiger Dauerlauf danach: 3 Steigerungsläufe		

Woche 6

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	Regeneration		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	15 Minuten einlaufen 3 x 800 m in 3:45 LT: jeweils 400 m 2 x 1600 m in 7:30 LT: jeweils 600 m 15 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	Regeneration		
Samstag	80 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	35 Minuten mäßiger Dauerlauf		

Woche 7

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	40 Minuten mäßiger Dauerlauf		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen 10 x 400 m in 1:50 LT: jeweils 400 m 10 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	70 Minuten langsamer Dauerlauf		
Samstag	Regeneration		
Sonntag	40 Minuten mäßiger Dauerlauf danach: 5 Steigerungsläufe		

Woche 8

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	Regeneration		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	50 Minuten mäßiger Dauerlauf danach: 3 Steigerungsläufe		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	35 Minuten langsamer Dauerlauf danach: 3 Steigerungsläufe		
Samstag	Regeneration		
Sonntag	10 Minuten einlaufen 5 oder 10 Kilometer so schnell es geht (Zeit messen) 10 Minuten auslaufen		

Woche 9

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	Regeneration		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	50 Minuten mäßiger Dauerlauf		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	50 Minuten mäßiger Dauerlauf danach: 3 Steigerungsläufe		
Samstag	Regeneration		
Sonntag	15 Minuten einlaufen 8 x 800 m in 3:45 LT: jeweils 400 m 15 Minuten auslaufen		

Woche 10

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	Regeneration		
Dienstag	50 Minuten mäßiger Dauerlauf		
Mittwoch	Regeneration		
Donnerstag	40 Minuten mäßiger Dauerlauf danach: 3 Steigerungsläufe		
Freitag	10 Minuten einlaufen 10 x 400 m in 1:50 LT: jeweils 400 m 10 Minuten auslaufen		
Samstag	Regeneration		
Sonntag	80 Minuten langsamer Dauerlauf danach: 5 Steigerungsläufe		

Woche 11

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	Regeneration		
Dienstag	Regeneration		
Mittwoch	15 Minuten einlaufen 4 x 1600 m in 7:30 LT: jeweils 600 m 15 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Regeneration		
Freitag	Regeneration		
Samstag	50 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	40 Minuten langsamer Dauerlauf danach: 5 Steigerungsläufe		

Woche 12

Wochentag	Trainingseinheit	erledigt?	Kommentar
Montag	Regeneration		
Dienstag	10 Minuten einlaufen 4 x 1000 m in 4:40 LT: jeweils 600 m 10 Minuten auslaufen		
Mittwoch	Regeneration		
Donnerstag	20 Minuten langsamer Dauerlauf		
Freitag	Regeneration		
Samstag	Regeneration		
Sonntag	10 Minuten einlaufen 10 Kilometer in unter 50 Minuten 10 Minuten auslaufen		