

Trainingsplan 10 km Lauf 2021

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	15.06.2021 15 min <i>10 min</i> <i>Aufwärmen;</i> 15 min im Wechsel: 4 min Walken, 1 min Laufen; <i>10 min Dehnen</i>	Ruhetag	17.06.2021 20 min 20 min im Wechsel: 4 min Walken, 1 min Laufen	Ruhetag	19.06.2021 25 min 25 min im Wechsel: 4 min Walken, 1 min Laufen	Ruhetag
2	Ruhetag	22.06.2021 20 min 3 min Walken, 1 min Laufen	Ruhetag	24.06.2021 20 min 3 min Walken, 1 min Laufen	Ruhetag	26.06.2021 30 min 3,5 min Walken, 1,5 min Laufen	Ruhetag
3	aktiver Ruhetag: 20 min lockeres Schwimmen	29.06.2021 30 min 3,5 min Walken, 1,5 min Laufen	Ruhetag	01.07.2021 40 min 4 min Walken, 2 min Laufen	Ruhetag	03.07.2021 50 min 4 min Walken, 2 min Laufen	Ruhetag
4	aktiver Ruhetag: 20 min lockeres Schwimmen	06.07.2021 40 min 4 min Walken, 2 min Laufen	Ruhetag	08.07.2021 25 min 3 min Laufen, 2 min Walken	Ruhetag	10.07.2021 60 min 4 min Walken, 2 min Laufen	Ruhetag
5	aktiver Ruhetag:20 min lockeres Schwimmen	13.07.2021 30 min 3 min Laufen, 2 min Walken	Ruhetag	15.07.2021 50 min 4 min Walken, 2 min Laufen	Ruhetag	17.07.2021 30 min 3 min Laufen, 2 min Walken	Ruhetag
6	aktiver Ruhetag: 20 min lockeres Schwimmen	20.07.2021 32 min 3 min Laufen, 1 min Walken	Ruhetag	22.07.2021 60 min 4 min Walken, 2 min Laufen	Ruhetag	24.07.2021 32 min 3 min Laufen, 1 min Walken	Ruhetag

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	aktiver Ruhetag: 20 min lockeres Schwimmen	27.07.2021 40 min 3 min Laufen, 1 min Walken	Ruhetag	29.07.2021 60 min 3 min Walken 2 min Laufen	Ruhetag	31.07.2021 40 min 3 min Laufen, 1 min Walken	Ruhetag
8	aktiver Ruhetag: 20 min lockeres Schwimmen	03.08.2021 32 min 5 min Laufen, 3 min Walken	Ruhetag	05.08.2021 32 min 5 min Laufen 3 min Walken	Ruhetag	07.08.2021 40 min 5 min Laufen, 3 min Walken	Ruhetag
9	aktiver Ruhetag: 20 min lockeres Schwimmen	10.08.2021 44 min 8 min Laufen, 3 min Walken	Ruhetag	12.08.2021 40 min 8 min Laufen, 2 min Walken	Ruhetag	14.08.2021 50 min 8 min Laufen, 2 min Walken	Ruhetag
10	aktiver Ruhetag: 20 min lockeres Schwimmen	17.08.2021 48 min 10 min Laufen, 2 min Walken	aktiver Ruhetag:20 min lockeres Schwimmen	19.08.2021 48 min 10 min Laufen, 2 min Walken	Ruhetag	21.08.2021 60 min 10 min Laufen, 2 min Walken	Ruhetag
11	aktiver Ruhetag: 20 min lockeres Schwimmen	24.08.2021 35 min 2 x 15 min Laufen mit 5 min Walken dazwischen	Ruhetag	26.08.2021 35 min 2 x 15 min Laufen mit 5 min Walken dazwischen	Ruhetag	28.08.2021 15 min Lockerer Laufen	29.08.2021 10 km-Lauf