

# Laufen mit Klaus



## 16-Wochenplan für 10 km in 60 Minuten

### Laufplan für Fortgeschrittene: WOCHE 9

Bitte denkt daran: **Das Wichtigste am Training ist, dass es stattfindet!**

**Gesamt Km/Zeit in dieser Woche: ca. 39 km/05:30 Std.**

#### **Montag:**

#### **Dienstag:**

15 Minuten Laufkraft/Lauf-ABC  
5 km TDL 06:10 Min/km  
10 Minuten auslaufen

#### **Mittwoch:**

#### **Donnerstag:**

15 Minuten Laufkraft/Lauf-ABC  
10 km DL in 06:50 Min/km  
Am Ende 3 x 100 mtr. STL

#### **Freitag:**

10 km DL in 06:50 Min/km  
Am Ende 3 x 100 mtr. STL

#### **Samstag:**

#### **Sonntag:**

14 km FWL 07:50 Min/km.  
Am Ende 3 x 100 mtr. STL  
Stretching/Blackroll 00:15 Std.

(STL: Steigerungslauf; DL: Dauerlauf, TDL: Tempodauerlauf; FWL: Fettstoffwechsellauf)

Für Rückfragen, stehe ich Euch gerne unter der Email-Adresse: [laufen.mit.klaus@gmx.de](mailto:laufen.mit.klaus@gmx.de) zur Verfügung.