

Laufplan Quartal 1/2006

Aufbauplan für 12 Wochen, sobald 10 km in 60 Minuten geschafft werden können

01	Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4			Monat
Laufstage	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Langsames Laufen (70 % Max = 133)						6,0 km			6,0 km			7,5 km	19,5 km
Ruhiges Laufen (70-80 % Max = 133-152)	4,5 km	4,5 km	4,5 km	4,5 km	4,5 km		4,5 km	4,5 km		4,5 km	4,5 km		40,5 km
Tempolauf (80-85 % Max = 152-161)													0,0 km
Fartleg (70-90 % Max = 130-171)													0,0 km
Sprints (85-95% Max = 161-180)													0,0 km
Strecken	4,5 km	4,5 km	4,5 km	4,5 km	4,5 km	6,0 km	4,5 km	4,5 km	6,0 km	4,5 km	4,5 km	7,5 km	60,0 km
Wochensummen	13,5 km			15,0 km			15,0 km			16,5 km			

02	Woche 5			Woche 6			Woche 7			Woche 8			Monat
Laufstage	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Langsames Laufen (70 % Max = 133)			8,5 km			10,5 km			10,5 km			12,5 km	42,0 km
Ruhiges Laufen (70-80 % Max = 133-152)	5,5 km	5,5 km		5,5 km	5,5 km		6,5 km	6,5 km		6,5 km	6,5 km		48,0 km
Tempolauf (80-85 % Max = 152-161)													0,0 km
Fartleg (70-90 % Max = 130-171)													0,0 km
Sprints (85-95% Max = 161-180)													0,0 km
Strecken	5,5 km	5,5 km	8,5 km	5,5 km	5,5 km	10,5 km	6,5 km	6,5 km	10,5 km	6,5 km	6,5 km	12,5 km	90,0 km
Wochensummen	19,5 km			21,5 km			23,5 km			25,5 km			

03	Woche 9			Woche 10			Woche 11			Woche 12			Monat
Laufstage	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Langsames Laufen (70 % Max = 133)			12,5 km			12,5 km			13,5 km			13,5 km	52,0 km
Ruhiges Laufen (70-80 % Max = 133-152)	6,5 km			6,5 km			7,5 km			7,5 km			28,0 km
Tempolauf (80-85 % Max = 152-161)					7,5 km						8,5 km		16,0 km
Fartleg (70-90 % Max = 130-171)		6,5 km						8,5 km					15,0 km
Sprints (85-95% Max = 161-180)													0,0 km
Strecken	6,5 km	6,5 km	12,5 km	6,5 km	7,5 km	12,5 km	7,5 km	8,5 km	13,5 km	7,5 km	8,5 km	13,5 km	111,0 km
Wochensummen	25,5 km			26,5 km			29,5 km			29,5 km			

Laufplan für das ganze Jahr:

Woche 11 und 12 wiederholen, wobei zwischen Tempolauf, Fahrtleg und Intervall immer mal abgewechselt wird.