

TRAININGSPLAN // 15 KM

by Sebastian Hallmann



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche
1 //

45 min Dauerlauf
Pace 7:10
10 min Stabilisationstraining

Ruhetag

Tempolauf
10 min ein- und auslaufen
3 x 7 min Pace 6:05
4 min Pause

Ruhetag

Ruhetag

40 min Dauerlauf
Pace 7:00
20 min Stabilisationstraining

80 min Dauerlauf
Pace 7:20

Woche
2 //

40 min Dauerlauf
Pace 7:10
20 min Stabilisationstraining

Ruhetag

Tempolauf
10 min ein- und auslaufen
12 x 1 min Pace 5:50
1,5 min Pause

10 min Stabilisationstraining

Ruhetag

6 km Tempo-Dauerlauf
Pace 6:10

70 min Dauerlauf
Pace 7:20

Woche
3 //

45 min Dauerlauf, locker
Pace 7:10
10 min Stabilisationstraining

Tempolauf
10 min ein- und auslaufen
15 x 1 min Pace 5:50
1,5 min Pause

Ruhetag

100 min Dauerlauf, locker
Pace 7:30

Ruhetag

10 min Stabilisationstraining

45 min Dauerlauf
Pace 7:00
6 x 100 m Steigerung
Pause: zurück zum Start gehen

Woche
4 //

Ruhetag

40 min Dauerlauf
Pace 7:20
10 min Stabilisationstraining

45 min Gesteigerter Lauf
15 / 15 / 15 min
Pace 7:20
Pace 6:40
Pace 6:00

Ruhetag

Ruhetag

30 min Dauerlauf
Pace 7:10
4 x 100 m Steigerung
Pause: zurück zum Start gehen

Tempolauf
10 min ein- und auslaufen
3 x 10 min Pace 6:00
4 min Pause

Woche
5 //

50 min Dauerlauf
Pace 7:20

Ruhetag

40 min Dauerlauf
Pace 6:50
20 min Stabilisationstraining

80 min Dauerlauf, locker
Pace 7:20

Ruhetag

Tempolauf
10 min ein- und auslaufen
15 x 1 min Pace 5:50
1 min Pause

Ruhetag

Woche
6 //

50 min Dauerlauf, locker
Pace 7:00
10 min Stabilisationstraining

Ruhetag

Tempolauf
10 min ein- und auslaufen
2 x 15 min Pace 6:05
7 min Pause

Ruhetag

90 min Dauerlauf, locker
Pace 7:30

20 min Stabilisationstraining

45 min Gesteigerter Lauf
15 / 15 / 15 min
Pace 7:10
Pace 6:30
Pace 5:50



TRAININGSPLAN // 15 KM

by Sebastian Hallmann



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 7 //	50 min Dauerlauf Pace 7:30	Ruhetag	40 min Dauerlauf Pace 7:00 10 min Stabilisationstraining	8 km Dauerlauf mit Tempowechsel 10 min ein- und auslaufen 1 km Pace 6:45 & Pace 6:00 im Wechsel	Ruhetag	90 min Dauerlauf, locker Pace 7:25	30 min Stabilisationstraining
Woche 8 //	Ruhetag	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 3 x 12 min Pace 6:00 4 min Pause	Ruhetag	75 min Dauerlauf, locker Pace 7:10 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 6:30	100 min Dauerlauf Pace 7:30
Woche 9 //	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 7:20	Ruhetag	45 min Dauerlauf Pace 7:10	Ruhetag	30 min Dauerlauf Pace 7:00	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 2 x 20 min Pace 5:55 8 min Pause
Woche 10 //	40 min Dauerlauf Pace 7:00	Ruhetag	60 min Dauerlauf Pace 6:50 20 min Stabilisationstraining	Ruhetag	Ruhetag	Tempolauf 8 / 15 / 8 / 15 min 10 min ein- und auslaufen 8 min Pace 5:50 15 min Pace 6:05 4 min Pause	60 min Dauerlauf Pace 7:10
Woche 11 //	Ruhetag	45 min Dauerlauf Pace 6:50	Ruhetag	75 min Dauerlauf, locker Pace 7:10	30 min Dauerlauf Pace 6:45 10 min Stabilisationstraining	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 4 x 6 min Pace 5:50 4 min Pause	Ruhetag
Woche 12 //	45 min Dauerlauf Pace 7:10	Tempolauf 10 min ein- und auslaufen 10 min Pace 6:00 5 min Pause 4 x 1 min Pace 5:40 2 min Pause	Ruhetag	35 min Dauerlauf Pace 7:00	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag

