

Mein Ziel: 10 Kilometer!



aponet.de

Das offizielle Gesundheitsportal
der deutschen ApothekerInnen

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	geschafft
1	GA1* 5 km	Pause	GA1 5 km	Pause	Kräftigung***	GA2** 4 km	Pause	✓
2	GA1 6 km	Pause	GA1 6 km	Pause	Kräftigung	GA2 4 km	Pause	
3	GA1 7 km	Pause	GA1 7 km	Pause	Kräftigung	GA2 4 km	Pause	
4	GA1 7 km	Pause	Cardiotraining: 2 km langsam ein- und auslaufen. Dazwischen: 5 x 1 Minute schnell, 2:30 Minuten Pause (P)	Pause	Kräftigung	GA2 4 km	Pause	
5	GA1 7 km	Pause	2 km ein- und auslaufen 7 x 1 Minute schnell, 2:30 Minuten P	Pause	Kräftigung	GA1 5 km	Pause	
6	GA1 8 km	Pause	2 km ein- und auslaufen 9 x 1 Minute schnell, 2:30 Minuten P	Pause	Kräftigung	GA2 5 km	Pause	
7	GA1 8 km	Pause	2 km ein- und auslaufen 10 x 1 Minute schnell, 2:15 Minuten P	Pause	Kräftigung	GA2 5 km	Pause	
8	GA1 9 km	Pause	2 km ein- und auslaufen 8 x 1:30 Minuten schnell, 2:15 Minuten P	Pause	Kräftigung	GA2 6 km	Pause	
9	GA1 9 km	Pause	2 km ein- und auslaufen 7 x 2 Minuten schnell, 2:40 Minuten P	Pause	Kräftigung	GA2 6 km	Pause	
10	GA1 10 km	Pause	2 km ein- und auslaufen 6 x 3 Minuten schnell, 3:00 Minuten P	Pause	Pause	GA2 7 km	Pause	
11	GA1 11 km	Pause	2 km ein- und auslaufen 5 x 4 Minuten schnell, 4:00 Minuten P	Pause	Kräftigung	GA2 7 km	Pause	
12	GA1 7 km	Pause	GA1 5 km	Pause	ausgiebiges Dehnen	Pause	10 km Wettkampf	

* **GA1**: Grundlagenausdauer 1 fördert den Fettstoffwechsel. Lauftempo betont langsam und gemütlich.

** **GA2**: Grundlagenausdauer 2 fördert den Zuckerstoffwechsel. Lauftempo angenehm, sodass man sich weiterhin gut unterhalten kann.

*** **Kräftigung**: (z. B. Schwimmen, oder/und leichtes Krafttraining)

© Laufcoach Kurt Stenzel



DAS APOTHEKEN

MAGAZIN