

5 km Trainingsplan 8 Wochen 25 min

Woche	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
1	40' lockerer DL (HFmax 75-80%), danach 4x100m Steigerungslauf	15' EL, 5x500 m schnell mit 200 m Trabpause, 15' AL	45' Stabilitätstraining und Yoga / Mobility	60' langsamer Dauerlauf 20 min Mobility
2	45' lockerer DL (HFmax 75-80%), danach 4x100m Steigerungslauf	15' EL, 6x500 m schnell mit 200 m Trabpause, 15' AL	45' Stabilitätstraining und Yoga / Mobility	60' langsamer Dauerlauf 20 min Mobility
3	50' lockerer DL (HFmax 75-80%), danach 4x100m Steigerungslauf	15' EL, 8x300 m schnell mit 200m Trabpause, 15' AL	45' Stabilitätstraining und Yoga / Mobility	60' langsamer Dauerlauf, 20 min Mobility
4 RUHE WOCH E	Stabilitätstraining	30 min langsamer bis lockerer DL, danach 20 min Mobility / Yoga	45' Stabilitätstraining und Yoga / Mobility	Gesteigerter Dauerlauf: 2 km langsamer DL, dann 2 km lockerer DL, 2 km flotter DL, 1 km „richtig schnell“, 1 km AL
5	45' lockerer DL (HFmax 75-80%), danach 4x100m Steigerungslauf	15' EL, 1000 m – 800 m – 600 m – 400 m schnell laufen mit je 200 m TP (je kürzer das Intervall desto schneller das Tempo), 15' AL	Stabilitätstraining	40' langsamer DL, 10 min in 4.50 min/km, 10 min AL
6	50' lockerer DL (HFmax 75-80%), danach 4x100m Steigerungslauf	15' EL, 8x400 m schnell mit 200m Trabpause, 15' AL	Stabilitätstraining	30' langsamer DL, 15 min in 4.50 min/km, 15' langsam
7	55' lockerer DL (HFmax 75-80%), danach 4x100m Steigerungslauf	15' EL, 8x500 m schnell mit 200m Trabpause, 15' AL	Stabilitätstraining	3 km langsam, 2 km in 5.10-5.15, 2 km in 5.00-5.05, 1 km in schneller, 2 km AL
8	Kurze Intervalle: 15' EL, 5x500 m schnell mit 200 m TP, 15' AL	Stabilitätstraining	10 min langsam laufen, 2x2 min schnell nach Gefühl mit 2' TP, 10 min auslaufen, Mobility	5 km Lauf - Viel Spaß dabei!

Zeichenerklärung:

'	Minute
''	Sekunde
EL	Einlaufen
AL	Auslaufen
DL	Dauerlauf
TP	Trabpause: langsames Tempo, bei dem ihr Euch erholen könnt
GP	Gehpause
Steigerungslauf	Lauft langsam los und steigert Euer Lauftempo innerhalb von 100 Metern auf fast maximal. Danach langsam zum Startpunkt zurückgehen und wiederholen
Stabilitätstraining	Kräftigungsübungen für die Beine, Füße, Rumpf, Rücken, die selbstständig am besten abwechslungsreich für ca. 30 Minuten durchgeführt werden sollten. Kleine Hilfsmittel wie Minibands, Pezziball, kleine Gewicht, Wackelbrett o.ä. sind sinnvoll