

5 km Einsteiger-Trainingsplan 8 Wochen

Woche	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
1	10x1' langsam laufen mit je 1' Gehpause dazwischen	8x1,5 Minuten langsam laufen mit je 1' Gehpause dazwischen		10x2' langsam laufen mit je 1' Gehpause dazwischen
2	12x2' langsam laufen mit je 1' Gehpause dazwischen	10x2,5 Minuten langsam laufen mit je 1' Gehpause dazwischen		10x3' langsame laufen mit je 1' Gehpause dazwischen
3	6x4' langsam laufen mit je 1' Gehpause dazwischen	7x4' langsam laufen je 1' Gehpause dazwischen	Stabilitätstraining	6x5' langsam laufen mit je 1' Gehpause dazwischen
4 RUHE WOCH E	2x10' langsam laufen mit 3' walken dazwischen	Stabilitätstraining	4x7' langsam laufen mit je 1' walken dazwischen	Stabilitätstraining
5	2x12' laufen mit 1' Gehpause dazwischen	3x10' langsam laufen mit je 2' walken dazwischen	Stabilitätstraining	2x15' laufen mit 3' Gehpause dazwischen
6	10/15/10 min laufen mit je 2' Traben dazwischen	10' langsam, 3x3' zügig laufen mit 1' Gehpause, 10' langsam	Stabilitätstraining	2x20' langsam mit 2' Gehpause dazwischen
7	22' langsam laufen, 2 min gehen, 10' langsam laufen	10' langsam, 3x5' zügig laufen mit je 1' Gehpause dazwischen, 10' AL	Stabilitätstraining	25' langsam laufen nach Gefühl
8	10' langsam laufen, 5' schnell laufen, 5' langsam laufen		Stabilitätstraining	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