

12 Wochen Trainingsplan für 5 km Einsteiger

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	START 5 km TRAINING – VIEL SPASS!	10x1' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen		5x im Wechsel: 1 min laufen, 1 min gehen, 2 min laufen, 1 min gehen (heißt: 1/2/1/2/1/2/1/2/1 /2 langsamer DL mit je 1' GP dazwischen)			10x2' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen
2		12x2' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen		2/3/2/3/2/3/2/3/2 /3 Minuten langsamer DL mit je 1' GP dazwischen			10x3' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen
3		5x5' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen		7x5' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen		Stabilitätstraining	5x6' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen
4 RUHE WOCH E		2x10' langsamer DL mit 3' GP oder TP dazwischen	Stabilitätstraining			4x7' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen	Stabilitätstraining
5		2x12' ruhiger DL mit 1' GP dazwischen		Stabilitätstraining		3x10' langsamer DL mit je 2' GP dazwischen	2x15' ruhiger DL mit 3' GP dazwischen
6		10/15/10 min ruhiger DL mit je 2' TP dazwischen		Stabilitätstraining		10' EL, 3x3' zügiger DL mit 1' GP, 10' AL	2x20' ruhiger DL mit 2' GP dazwischen
7		25' ruhiger DL		Stabilitätstraining		10' EL, 3x5' zügiger DL mit je 1' GP dazwischen, 10' AL	30' ruhiger DL

8		15' EL, 6x1' zügiger DL mit je 1' TP dazwischen, 15' AL		Stabilitätstraining		35' ruhiger DL	15' EL, 5x2' zügig mit je 1' TP dazwischen, 10' AL
9 RUHE WOCH E			30' ruhiger DL	Stabilitätstraining			15' EL, 5x2' zügig mit je 1' TP dazwischen, 15' AL
10		40' ruhiger DL	Stabilitätstraining			15' EL, 2x5' zügig mit 1' TP dazwischen, 15' AL	2x25' ruhiger DL mit 2' TP dazwischen
11		15' EL, 2/3/4/3/2 zügiger DL mit je halber Zeit als TP, 15' AL	Stabilitätstraining			45' ruhiger DL	15' EL, 2x8' zügiger DL mit 4' TP dazwischen, 15' AL
12		15' EL, 3x3' sehr zügig mit je 2' TP dazwischen, 10' AL			15' EL, 3x80m Steigerung, 5' AL	5 km Wettkampf Samstag oder Sonntag (vorher 10' einlaufen)	5 km Wettkampf Samstag oder Sonntag (vorher 10' einlaufen)
	FREI	FREI	FREI	Ggf. locker schwimmen oder 30' Traben	FREI	FREI	

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