

Trainiere in 12 Wochen bis zu deinen ersten 5 km.

Mit 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche wirst du dein Ziel erreichen.

Training 1













Dies ist das wöchentliche Training mit kurzen Lauf- und Gehphasen dazwischen. Möglicherweise kannst du einige Tempowechsel machen, aber die Hauptsache ist, dass du entspannt läufst. Du solltest dich während des Laufens noch problemlos unterhalten können.

Training 2

Bei diesem Training handelt es sich um einen langen Ausdauerlauf, bei dem der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Ausdauer liegt. Die aufeinanderfolgenden Laufblöcke sind etwas länger und die Pausen relativ kurz. Durch diese Trainingseinheiten baust du auch die Belastung für die Muskeln auf.

Training 3 (optional)

Dies ist ein optionales Training, bei dem du jedes Mal kurze und lange Blöcke läufst. Bei den kurzen Blöcken kannst du ruhig ein hohes Tempo anschlagen. Du wirst nicht sehr müde dabei werden.

TRAINING	1			2			3			Laufen	Gehen	Wiederholungen	
													
Woche 1	1 min	2 min	10	2 min	2 min	6	30 sec	1 min	4	&	1 min	1 min	8
Woche 2	1 min	2 min	12	3 min	2 min	5	20 sec	1 min	6	&	1 min	1 min	10
Woche 3	1 min	2 min	14	4 min	2 min	4	40 sec	1 min	4	&	1 min	1 min	12
Woche 4	1 min	1 min	10	2 min	1 min	7	20 sec	1 min	8	&	1 min	1 min	8
Woche 5	1 min	1 min	12	4 min	1 min	5	20 sec	1 min	4	&	1.5 min	1 min	10
Woche 6	1 min	1 min	14	5 min	1 min	5	30 sec	1 min	6	&	2 min	1 min	8
Woche 7	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	40 sec	1 min	4	&	2.5 min	1 min	6
Woche 8	1 min	1 min	10	5 min	1 min	4	30 sec	1 min	4	&	3 min	1 min	5
Woche 9	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	20 sec	1 min	6	&	4 min	1 min	5
Woche 10	1 min	1 min	18	7 min	1 min	4	30 sec	1 min	6	&	5 min	1 min	5
Woche 11	1 min	1 min	20	8 min	1 min	3	40 sec	1 min	4	&	6 min	1 min	4
Woche 12	1 min	1 min	15	5 km laufen			20 sec	1 min	5	&	7 min	1 min	4

Bist du bereit für die nächste Herausforderung?

Entdecke Laufpläne für schnelle 5 km oder deine ersten 10 km unter 21run.com/blog/trainingsplaene

