

TRAININGSPLAN

5 km laufen im 6 Woche

Trainiere 6 Wochen lang auf deine schnellsten 5 km.

Dieser Zeitplan basiert auf 3 Trainingseinheiten pro Woche, da regelmäßiges Training wichtig ist, um dein Ziel zu erreichen. Zweimal pro Woche gibt dir nicht genug Zeit, um deine Muskeln an die Belastung des Laufens zu gewöhnen.

Training 1

Hierbei handelt es sich um das wöchentliche Training mit kurzen Lauf- und Gehabschnitten im Wechsel. Eventuell kannst du ab und zu das Tempo wechseln, aber es ist besonders wichtig, entspannt zu bleiben. Du solltest beim Laufen immer noch problemlos sprechen können.

Training 2

Dieses Training ist ein Langstreckenlauf, bei dem der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Ausdauer liegt. Die aufeinanderfolgenden Laufblöcke sind etwas länger, allerdings sind auch die Pausen etwas länger. Durch diese Trainings baust du auch die Belastung der Muskeln auf.

Training 3

Dies ist das längste Training der Woche, bei dem du zwei längere Blöcke mit Gehpausen dazwischen läufst. Dieses Training bereitet dich mental und körperlich auf den 5-km-Lauf in der letzten Woche vor.

Erläuterung der Symbole












Laufen



Gehen



Wiederholungen

	1			2			3		
									
Woche 1	1 Min	2 Min	10	2 Min	2 Min	6	6 Min	3 Min	2
Woche 2	1 Min	2 Min	12	3 Min	2 Min	5	8 Min	3 Min	2
Woche 3	1 Min	2 Min	14	4 Min	2 Min	4	10 Min	3 Min	2
Woche 4	1 Min	2 Min	10	5 Min	1 Min	4	12 Min	2 Min	2
Woche 5	1 Min	2 Min	18	6 Min	1 Min	4	15 Min	2 Min	2
Woche 6	1 Min	2 Min	14	5 Min	1 Min	4	5 km laufen		

Bereit für die nächste Herausforderung?

Entdecke alle Laufpläne auf www.21run.com/blog/trainingsplaene

