

TRAININGSPLAN

5 km laufen für Anfänger

Trainiere in 12 Wochen zu deinen ersten 5 km.

Mit zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche erreichst du dein Ziel.

Training 1

Dies ist das wöchentliche Training mit kurzen Lauf- und Gehabschnitten im Wechsel. Eventuell könntest 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 der lange Ausdauerlauf, bei dem der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Ausdauer liegt. Die aufeinanderfolgenden Laufblöcke sind etwas länger und die Pausen relativ kurz. Durch diese Trainings baust du auch die Muskelbelastung auf.

Training 3 (optional)

Dies ist ein optionales Training, bei dem du im Wechsel kurze Lauf- und Gehabschnitte machst. Das Training besteht aus kurzen Laufblöcken, damit sich dein Körper an die Belastung des Laufens gewöhnen kann.

Erklärung der Symbole



Laufen



Gehen



Wiederholungen

TRAINING	1			2			3		
									
Woche 1	1 Min	2 Min	10	2 Min	2 Min	6	1 Min	1 Min	12
Woche 2	1 Min	2 Min	12	3 Min	2 Min	5	1 Min	1 Min	14
Woche 3	1 Min	2 Min	14	4 Min	2 Min	4	1 Min	1 Min	16
Woche 4	1 Min	1 Min	10	2 Min	1 Min	7	1 Min	1 Min	12
Woche 5	1 Min	1 Min	12	4 Min	1 Min	5	1 Min	1 Min	14
Woche 6	1 Min	1 Min	14	5 Min	1 Min	5	1 Min	1 Min	16
Woche 7	1 Min	1 Min	16	6 Min	1 Min	5	1 Min	1 Min	18
Woche 8	1 Min	1 Min	10	5 Min	1 Min	4	1 Min	1 Min	12
Woche 9	1 Min	1 Min	16	6 Min	1 Min	5	1 Min	1 Min	18
Woche 10	1 Min	1 Min	18	7 Min	1 Min	4	1 Min	1 Min	20
Woche 11	1 Min	1 Min	20	8 Min	1 Min	3	1 Min	1 Min	22
Woche 12	1 Min	1 Min	15	5 km laufen			7 Min	1 Min	4

Bereit für die nächste Herausforderung?

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

