

# TRAININGSPLAN

## 5 km laufen für Fortgeschrittene

Trainiere in 12 Wochen zu deinen schnellsten 5 km.

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

### Training 1

Beim Intervalltraining wechselst du ein paar Minuten Laufen mit Ruhepausen ab. Während der Ruhepause läufst du in einem langsameren Tempo oder gehst ein kurzes Stück. Dadurch wird deine Herzfrequenz erheblich gesenkt, sodass du erholt in das nächste Intervall starten kannst. Der Vorteil des Intervalltrainings ist, dass sich deine Grundgeschwindigkeit erhöht.

### Training 2

Ein Ausdauerlauf ist ein Training in einem langsamen Tempo und mit einer niedrigen Herzfrequenz. Das Ziel dieses Trainings ist es, die Grundlagenausdauer zu trainieren. Auf Papier mag es das langweiligste Training sein, aber es ist ein sehr wichtiges. Bei jeder Laufleistung läuft man größtenteils auf Fettverbrennung und genau das verbessert man mit einem ruhigen Dauerlauf. Dieses Training führst du in den Herzfrequenzzonen 1-2\* durch.

### Training 3 (optional)

Ein Tempolauf ist ein Ausdauerlauf, bei dem du in einem schnelleren Tempo läufst. Deine Laufgeschwindigkeit ist hierbei langsamer als dein Wettkampftempo, aber etwas schneller als bei einem normalen Ausdauerlauf. Ein Tempolauf kann in mehreren Blöcken von 2 bis 10 Minuten oder auch als längerer Block von beispielsweise 20 Minuten am Stück durchgeführt werden. Dieses Training führst du in den Herzfrequenzzonen 2-3\* durch.

\* Erfahre mehr über die Herzfrequenzzonen (Z1, Z2, Z3...) in der Erklärung auf Seite 2.

Erklärung der Symbole

 Gesamtzeit    
  Laufen    
  Gehen    
  Wiederholungen

	1			2	3			
					 inkl →			
Woche 1	2 Min Z3	1 min	5	30 Min Ausdauerlauf Z1	40 Min	10 Min Z2	3 Min	2
Woche 2	3 Min Z3	1 min	4	30 Min Ausdauerlauf Z1	40 Min	12 Min Z2	3 Min	2
Woche 3	4 Min Z3	2 min	3	35 Min Ausdauerlauf Z1	45 Min	15 Min Z2	3 Min	2
Woche 4	1 Min Z3	1 min	7	35 Min Ausdauerlauf Z1	40 Min	8 Min Z2	2 Min	2
Woche 5	5 Min Z3	2 min	4	40 Min Ausdauerlauf Z1	50 Min	15 Min Z2	3 Min	2
Woche 6	6 Min Z3	2 min	3	40 Min Ausdauerlauf Z1	50 Min	18 Min Z2	3 Min	2
Woche 7	5 Min Z3	2 min	5	45 Min Ausdauerlauf Z1	60 Min	20 Min Z2	3 Min	2
Woche 8	8 Min Z3	3 min	4	45 Min Ausdauerlauf Z1	60 Min	15 Min Z2	3 Min	2
Woche 9	4 Min Z3	2 min	5	40 Min Ausdauerlauf Z1	45 Min	10 Min Z2	2 Min	3
Woche 10	3 Min Z3	2 min	8	40 Min Ausdauerlauf Z1	60 Min	12 Min Z2	2 Min	3
Woche 11	2 Min Z3	2 min	10	30 Min Ausdauerlauf Z1	60 Min	15 Min Z2	3 Min	3
Woche 12	1 Min Z3	1 min	6	<b>5 km Lauf</b>	30 Min Ausdauerlauf Z1			

**Bereit für die nächste Herausforderung?**

Entdecke alle Laufpläne unter [www.21run.com/blog/trainingsplaene](http://www.21run.com/blog/trainingsplaene)



# TRAININGSPLAN

## 5 km laufen für Fortgeschrittene

### Erläuterung zum Laufplan

Jedes Training beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase von etwa 5-10 Minuten. Wenn der Trainingsplan also 40 Minuten Laufen vorsieht, sind darin auch 5-10 Minuten Warmlaufen und Muskellockerung enthalten. Am besten ist es, nach dem Training auch noch 5 Minuten auszulaufen und gegebenenfalls einige Dehnübungen zu machen. Das senkt deine Herzfrequenz und fördert deine Beweglichkeit.

### Erläuterung der Herzfrequenzzonen

Das Laufen nach Herzfrequenz erfolgt anhand von Herzfrequenzzonen. Nachdem du einen Fitnessstest gemacht hast, kannst du diese Zonen ganz einfach berechnen. Dies geschieht auf der Grundlage der maximalen Herzfrequenz unter Verwendung der in der nachstehenden Tabelle angegebenen Prozentsätze. Wenn du keinen Pulsmesser hast, kannst du die Trainingsintensität anhand deiner Atmung und dem Sprechtest bestimmen. Du musst ein Training in Zone 2 machen, merkst aber, dass dir die Puste ausgeht? Dann läufst du zu schnell und musst langsamer werden.

Zone	Ziel	Atmung / Sprechtest	Prozentsatz der max. Herzfrequenz	Athlet mit max. Herzfrequenz von 180
1	Aufbau der Grundfitness.	Ruhig und kontrolliert. Leicht sprechen können.	< 75%	< 135
2	Verbesserung der aeroben Fitness.	Beschleunigte, aber kontrollierte Atmung. Sätze werden kürzer.	75-82%	135-148
3	Verbesserung des Übergangs von aerob zu anaerob.	Beschleunigte Atmung. Kurze Sätze.	82-88%	148-158
4	Verbesserung des anaeroben Systems.	Hecheln. Das Sprechen beschränkt sich auf wenige Worte.	89-92%	158-166
5	Verbesserung von Geschwindigkeit und Effizienz	Starkes Hecheln.	> 92%	> 166

#### Herzfrequenzzone 1

Niedrige Intensität zum Aufbau der Grundlagenausdauer. Die Energie wird aerob (mit Sauerstoff) produziert und resultiert hauptsächlich aus der Fettverbrennung. Laufanfänger können in diesen Zonen die größten Fortschritte machen.

#### Herzfrequenzzone 2

Mittlere Intensität zum Aufbau der Grundlagenausdauer und Verbesserung der Ausdauerleistung. Trainings in dieser Zone werden auch Tempoläufe genannt. Das Training in dieser Zone hilft dir dabei, Trainingseinheiten in den höheren Zonen besser zu bewältigen.

#### Herzfrequenzzone 3

Intensives Ausdauer tempo knapp unterhalb der anaeroben Schwelle, dem Punkt, an dem man zu übersäuern beginnt. Diese Trainingseinheiten bestehen häufig aus Intervallen mit kurzen Erholungsphasen. Dies sorgt dafür, dass du höhere Geschwindigkeiten länger beibehalten kannst.

#### Herzfrequenzzone 4

Hochintensives Training oberhalb der anaeroben Schwelle, bei dem dein Körper langsam zu übersäuern beginnt. Die Energieproduktion basiert fast ausschließlich auf der Verbrennung von Kohlenhydraten. Trainiere vor allem in Zone 4, wenn es dein Ziel ist, dein Tempo zu steigern. Diese Herzfrequenzzone ist ideal für kurze Intervalltrainings.

#### Herzfrequenzzone 5

Training weit oberhalb der anaeroben Schwelle, wobei in erster Linie die maximale Sauerstoffaufnahme und die Laktattoleranz verbessert werden. Mache in dieser Trainingszone vor allem kurze Intervalle, z. B. Intervalle von 10 bis 30 Sekunden. Deine Herzfrequenz wird dann nicht so schnell steigen, aber du läufst definitiv in der intensivsten Zone.

**Bereit für den nächsten Plan?**



[www.21run.com/blog/trainingsplaene](http://www.21run.com/blog/trainingsplaene)