

Der Trainingsplan

- » **Absolute Anfänger**
- » **Sportliche Einsteiger**
- » **Freizeitläufer**

Quelle: Runners World Lauftrainer 5 bis 10 km, ISBN 3-499-61018-3

Das richtige Tempo:

Erläuterungen zu den Begriffen und Abkürzungen der Trainingspläne:

DL	Dauerlauf
TP	Trabpause (Pause zwischen Belastungen)
Langsamer DL	Puls etwa 70 - 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Ruhiger DL	Puls etwa 75 - 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Lockerer DL	Puls etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Zügiger DL	Puls etwa 80 - 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Fahrtenspiel	Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke; der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastungen selbst
Renntempo	Tempo, das Sie bei einem Wettkampf unter Normalbedingungen laufen können
Steigerungen	Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird
TL	Tempoläufe (immer mit jeweils 10 min Ein- und Auslaufen!)

Absolute Anfänger – Das 8-Wochen-Einsteigerprogramm für jedermann:

Sie sind ein absoluter Laufanfänger, vielleicht übergewichtig, und können gerade einmal eine Minute am Stück laufen? Kein Problem: So schaffen Sie es, in acht Wochen die 5-Kilometer-Distanz abwechselnd gehend und laufend zu bewältigen.

1. WOCHE

- Mo** 3 min Gehen, 1 min Laufen, 3 min Gehen, 1 min Laufen,
3 min Gehen, 1 min Laufen, 3 min Gehen, 1 min Laufen,
3 min Gehen, 1 min Laufen
- Mi** 3 min Gehen, 1 min Laufen, 3 min Gehen, 1 min Laufen,
3 min Gehen, 1 min Laufen, 3 min Gehen, 1 min Laufen,
3 min Gehen, 1 min Laufen
- Sa** 3 min Gehen, 1 min Laufen, 3 min Gehen, 1 min Laufen,
3 min Gehen, 1 min Laufen, 3 min Gehen, 1 min Laufen,
3 min Gehen, 1 min Laufen
(= Mo, Mi, Sa: 5 x 3 min Gehen, 5 x 1 min Laufen)

2. WOCHE

Mo, Mi, Sa: 4 x 4 min Gehen, 4 x 2 min Laufen

3. WOCHE

Mo, Mi, Sa: 4 x 4 min Gehen, 4 x 3 min Laufen

4. WOCHE

Mo, Mi, Sa: 5 x 3 min Gehen, 5 x 3 min Laufen

5. WOCHE

Mo, Mi, Sa: 5 x 3 min Gehen, 5 x 4 min Laufen

6. WOCHE

Mo, Mi, Sa: 5 x 3 min Gehen, 5 x 5 min Laufen

7. WOCHE

Mo, Mi, Sa: 6 x 2 min Gehen, 6 x 6 min Laufen

8. WOCHE

- Di** 4 x 2 min Gehen, 4 x 6 min Laufen
- Sa** Frauenlauf am Bodensee
5 km mit abwechselnd sechs Minuten Laufen und 2 Minuten schnellem Gehen

Sportliche Einsteiger – Der 8-Wochen-Plan für sportliche Einsteiger:

Sie sind sportlich, normalgewichtig, haben aber keinerlei Lauferfahrung? So schaffen Sie es, in acht Wochen 5 Kilometer durchzulaufen - ohne Pausen und ohne aus der Puste zu kommen:

1. WOCHE

- Mo** 5 min Laufen, 3 min Gehen, 5 min Laufen, 3 min Gehen, 5 min Laufen, 3 min Gehen, 5 min Laufen, 3 min Gehen
Mi 5 min Laufen, 3 min Gehen, 5 min Laufen, 3 min Gehen, 5 min Laufen, 3 min Gehen, 5 min Laufen, 3 min Gehen
Sa 5 min Laufen, 3 min Gehen, 5 min Laufen, 3 min Gehen, 5 min Laufen, 3 min Gehen, 5 min Laufen, 3 min Gehen
(= Mo, Mi, Sa: 4 x 5 min Laufen, 4 x 3 min Gehen)

2. WOCHE

Mo, Mi, Sa: 3 x 7 min Laufen, 3 x 3 min Gehen

3. WOCHE

Mo, Mi, Sa: 3 x 8 min Laufen, 3 x 2 min Gehen

4. WOCHE

Mo, Mi, Sa: 3 x 9 min Laufen, 3 x 2 min Gehen

5. WOCHE

Mo, Mi, Sa: 3 x 9 min Laufen, 3 x 1 min Gehen

6. WOCHE

Mo, Mi, Sa: 2 x 12 min Laufen, 2 x 2 min Gehen

7. WOCHE

Mo, Mi, Sa: 2 x 15 min Laufen, 1 x 2 min Gehen

8. WOCHE

- Di** 15 min Laufen
Sa Frauenlauf am Bodensee – 5 km Laufen

Freizeitläufer

5-Kilometer-Leistungsvermögen: über 28:30 Minuten, 2 x Training pro Woche

1. WOCHE

Mo Ruhetag
Di 30 min ruhiger DL
Mi Ruhetag
Do Ruhetag
Fr Ruhetag
Sa 50 min langsamer DL
So Ruhetag

2. WOCHE

Mo Ruhetag
Di Ruhetag
Mi 10 min langsamer DL, 10 min Fahrtenspiel,
10 min langsamer DL
Do Ruhetag
Fr Ruhetag
Sa 50 min langsamer DL
So Ruhetag

3. WOCHE

Mo Ruhetag
Di Ruhetag
Mi 5 min langsamer DL, 10 x 1 min schnell
(2 min Traben zwischen den Belastungen),
5 min langsamer DL
Do Ruhetag
Fr Ruhetag
Sa 50 - 60 min langsamer DL
So Ruhetag

4. WOCHE

Mo Ruhetag
Di Ruhetag
Mi 50 min langsamer DL
Do Ruhetag
Fr Ruhetag
Sa Ruhetag
So 25 min sehr zügiger DL, mit jeweils 5 - 10 min
Ein- und Auslaufen

5. WOCHE

Mo Ruhetag
Di Ruhetag
Mi 40 min ruhiger DL
Do Ruhetag
Fr Ruhetag
Sa Ruhetag
So 10 min langsamer DL, 25 min Fahrtenspiel,
10 min langsamer DL

6. WOCHE

Mo Ruhetag
Di Ruhetag
Mi 40 min ruhiger DL
Do Ruhetag
Fr Ruhetag
Sa Ruhetag
So 5 min langsamer DL, 5 x 2 min schnell,
(2 min Traben zwischen den Belastungen),
5 min langsamer DL

7. WOCHE

Mo Ruhetag
Di Ruhetag
Mi 10 min langsamer DL, 25 min Fahrtenspiel,
10 min langsamer DL
Do Ruhetag
Fr Ruhetag
Sa 60 min langsamer DL
So Ruhetag

8. WOCHE

Mo Ruhetag
Di 10 min langsamer DL, 3 x 3 min schnell,
(2 min Traben zwischen den Belastungen),
5 min langsamer DL
Mi Ruhetag
Do 15 min langsamer DL
Fr Ruhetag
Sa Frauenlauf am Bodensee – 5 km Laufen
mit 10 min Ein- und Auslaufen