

RUN5

TRAININGSPLAN

Ziel: 5 Km unter 35 Minuten

Dauer: 6 Wochen

LASS UNS ANFANGEN

Cool, dass du Lust hast ein neues läuferisches Ziel in Angriff zu nehmen. 5 Km laufen ist ein großartiger Meilenstein. Die Umfänge deines Trainings werden sich von Woche zu Woche erhöhen. Und zwar in einem gesunden Maß. Denn was du willst, ist gesund bleiben und mit einem Lächeln auf den Lippen dir und deinem Körper etwas gutes tun. Vorab einige wichtige Dinge, die wir besprechen sollten bevor du mit dem Training startest:

Warm up & Cool down:

Jedes vernünftige Lauftraining beginnt mit einem kurzen Warm up. Du willst deinen Körper auf die anstehende Belastung vorbereiten. 5 Minuten reichen völlig aus. [Hier findest du super Warm up Übungen, die du machen kannst.](#)

Nach dem Training willst du deinen Körper auf die Regeneration vorbereiten und aktiv Verkürzungen vermeiden. Dafür eignet sich am besten ein kurzes Stretching-Programm. [Hier findest du einige Cool down Übungen, die du machen kannst.](#) Möchtest du noch mehr Abwechslung für dein Cool down, findest du hier [30 weitere Stretching-Übungen](#).

Aktive Regeneration:

Jede Woche findest du eine Einheit mit aktiver Regeneration im Trainingsplan. Statt auf der Couch zu sitzen empfehle ich dir, dich aktiv zu regenerieren. Welche Möglichkeiten es gibt, findest du auf den folgenden Seiten.

Alternativtraining:

Ein weiterer, wichtiger Teil des Trainingsplans ist das Alternativtraining. Und zwar in Form von Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Da Laufen ein repetitiver Sport ist, der immer sehr ähnliche Muskeln beansprucht, sind alternative Bewegungsformen sehr förderlich, um dem Körper anderartige Reize zu geben. [Hier findest du eine riesige Auswahl an Übungen](#) - für dein Krafttraining und auch für andere Bewegungsfomen.

Lauf ABC:

In den Trainingsplan integriert sind außerdem Übungen aus dem Lauf ABC. Das sind spezielle Übungen, die deinen Laufstil verbessern und dich kräftesparender laufen lassen. [Eine Auswahl an Lauf ABC Übungen findest du hier.](#)

Der Trainingsplan ist so aufgebaut, dass du in 6 Wochen dein 5 Km Ziel mit 3 Laufeinheiten pro Woche erreichen wirst. Diese Läufe werden in ihrem Aufbau, der Distanz und Intensität unterschiedlich sein. So gibst du deinem Körper immer andersartige Reize, mit dessen Hilfe du dich verbesserst. Im Detail sind das folgende Läufe:

Kurz & knackig

Bei diesen Läufen ist die Geschwindigkeit sehr hoch. Weil das sehr anstrengend ist, ist die Distanz entsprechend kurz. Man spricht auch von Tempo- und Intervalltraining. Hier ist das Sprechen nur sehr schwer bis nicht mehr möglich. Diese Einheit hat die Farbe rot im Trainingsplan.

Wenn du nach Herzfrequenz trainierst, sind das hier deine Trainingsbereiche:

- Tempodauerlauf: 81-85% deiner maximalen Herzfrequenz
- Intervalltraining: Findet nach Pace und nicht nach Herzfrequenz statt

Lange & langsam

Bei den sogenannten langen Läufen (oder long runs) ist die Geschwindigkeit sehr gering. Weil entsprechend die Belastung auch nicht so hoch ist, läufst du längere Distanzen. Dabei ist das Sprechen problemlos möglich. Diese Einheit hat die Farbe hellgrün im Trainingsplan.

Wenn du nach Herzfrequenz trainierst, ist das hier dein Trainingsbereich:

- Langsamer Dauerlauf: 71-75% deiner maximalen Herzfrequenz

Die goldene Mitte

Der Grunlagenausdauerlauf - so heißt diese Einheit - ist das genaue Mittelding zwischen den beiden vorangegangenen Einheiten. Streckenlänge und Intensität sind jeweils moderat. Sprechen ist möglich aber schon schwieriger als beim langen und langsamen Lauf. Diese Einheit hat die Farbe petrol im Trainingsplan.

Wenn du nach Herzfrequenz trainierst, ist das hier dein Trainingsbereich:

- Grunlagenausdauerlauf: 76-80% deiner maximalen Herzfrequenz

Kennst du deine maximale Herzfrequenz noch nicht? Kein Problem. [Hier findest du sehr detailliert beschrieben, wie du sie ermitteln kannst](#). Wenn du nicht nach Herzfrequenz trainieren möchtest oder kannst (evtl. weil du keine Laufuhr mit Herzfrequenzmessung hast), nutzt du die Atmung als Indikator für die Trainingsintensität. Hier eine Übersicht der bereits erwähnten Infos:

Kurz & knackig: Das Sprechen bei diesem Tempo ist nur sehr schwer bis nicht mehr möglich.

Lange & langsam: Das Sprechen ist bei diesem Tempo problemlos möglich.

Die goldene Mitte: Das Sprechen ist bei diesem Tempo möglich aber schon schwieriger als beim langen und langsamen Lauf.

Und jetzt ganz viel Spaß beim Training. Los: Lauf dich glücklich!

RUN5 TRAININGSPLAN: UNTER 35 MINUTEN

WOCHE 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	30 Min. Grund-lagenausdauerlauf 5 Min. Warm up 10 Min. lockerer Dauerlauf 4 Lauf ABC Übungen (jeweils 2 Durchgänge) 20 Min. lockerer Dauerlauf 5-10 Min. Cool down	Aktive Regeneration 25 Min. Spazieren gehen, locker Rad fahren, Yoga, o.ä.	25 Min. Tempo-training 5 Min. Warm up 5 Min. locker einlaufen 25 Min. Tempodauerlauf 5 Min. locker auslaufen 5-10 Min. Cool down	Ruhetag	Bodyweight Übungen 20 Min. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Geeignete Übungen findest du hier.	35 min. langer, langsamer Dauerlauf 5 Min. Warm up 35 Min. langsamer Dauerlauf 5-10 Min. Cool down



“

DER ENERGIEVERBRAUCH PRO LAUF-EINHEIT ENTSPRICHT CA. DER MENGE AN FLÜSSIGKEIT, DIE DU NACH DEINEM TRAINING ZU DIR NEHMEN SOLLTEST.

Ich will es an einem Beispiel deutlich machen. Du kommst von deiner Laufeinheit zurück nach Hause und deine Laufuhr zeigt dir an, dass du 400 Kalorien verbrannt hast. Das heißt, du solltest in etwa 400 ml Wasser (o.ä.) zu dir nehmen, um deinen Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen.

Dabei handelt es sich um eine grobe Faustformel, die natürlich individuelle Faktoren außer Acht lässt. Diese individuellen Faktoren können sein: Wetter (je heißer es ist, desto mehr Flüssigkeit verbrauchst du) und Intensität der Einheit. Auch der Grundumsatz (also die Energie, die dein Körper verbraucht, damit lebenswichtige Körperfunktionen in Takt bleiben) wird in dieser Faustformel nicht berücksichtigt.

RUN5 TRAININGSPLAN: UNTER 35 MINUTEN

WOCHE 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	30 Min. Grund-lagenausdauerlauf 5 Min. Warm up 10 Min. lockerer Dauerlauf 4 Lauf ABC Übungen (jeweils 2 Durchgänge) 20 Min. lockerer Dauerlauf 5-10 Min. Cool down	Aktive Regeneration 25 Min. Spazieren gehen, locker Rad fahren, Yoga, o.ä.	6x 300m Intervall-training 5 Min. Warm up 5 min. locker einlaufen 6x 300m mit 200m Trab- oder Gehpause in 2:00 min (= 6:40 min pro Km) 5 min. locker auslaufen 5-10 Min. Cool down	Ruhetag	Bodyweight Übungen 20 Min. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Geeignete Übungen findest du hier.	37 min. langer, langsamer Dauerlauf 5 Min. Warm up 37 Min. langsamer Dauerlauf 5-10 Min. Cool down



“

ASPHALT, WALDBODEN, LAUFBAND ODER TARTANBAHN? WELCHER UNTER- GRUND IST AM BESTEN? ALLE HABEN IHRE VOR- UND NACHTEILE.

Asphalt: PRO: Überall verfügbar, man kommt schnell voran, geringe Gefahr umzuknicken.
CONTRA: Sehr hart und dämpft kaum ab (jeder Schritt geht mehr auf die Gelenke).

Waldboden: PRO: Weich, dämpft gut, schult durch Unebenheiten die Koordination.
CONTRA: Hohe Stolper- und Verletzungsgefahr durch Unebenheiten und Wurzeln.

Laufband: PRO: Training unabhängig vom Wetter, Geschwindigkeit kann eingestellt werden.
CONTRA: Keine Frischluft, eintöniges Laufen im geschlossenen Raum.

Tartanbahn: PRO: Gut für Tempotraining, flache und genau vermessene Strecke, oft beleuchtet.
CONTRA: Kann bei längeren Strecken eintönig sein, evtl. reguliert durch Öffnungszeiten.

RUN5 TRAININGSPLAN: UNTER 35 MINUTEN

WOCHE 3

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	35 Min. Grund-lagenausdauerlauf	Aktive Regeneration	30 Min. Tempo-training	Ruhetag	Bodyweight Übungen	40 min. langer, langsamer Dauerlauf
	5 Min. Warm up 10 Min. lockerer Dauerlauf 4 Lauf ABC Übungen (jeweils 2 Durchgänge) 25 Min. lockerer Dauerlauf 5-10 Min. Cool down	25 Min. Spazieren gehen, locker Rad fahren, Yoga, o.ä.	5 Min. Warm up 5 Min. locker einlaufen 30 Min. Tempodauerlauf 5 Min. locker auslaufen 5-10 Min. Cool down		20 Min. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Geeignete Übungen findest du hier.	5 Min. Warm up 40 Min. langsamer Dauerlauf 5-10 Min. Cool down



“

LÄUFER SIND KLÜGER!

Das ist nicht einfach nur eine bloße Behauptung, die ich gerade aufgestellt habe. Eine Studie der Universität von Ulm hat das in 2008 bestätigt. Durch Lauftraining lässt sich das Potential des Gehirns steigern.

Die Forscher um den Neurowissenschaftler Manfred Spitzer haben herausgefunden, dass Läufer einige Reize schneller und effektiver verarbeiten können. Bereits durch 6 Wochen intensives Laufen wird das visuell-räumliche Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit verbessert.

Umgekehrt ist es so, dass dauerhaftes Sitzen das Gehirn sogar schädigt.

RUN5 TRAININGSPLAN: UNTER 35 MINUTEN

WOCHE 4

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	35 Min. Grund-lagenausdauerlauf 5 Min. Warm up 10 Min. lockerer Dauerlauf 4 Lauf ABC Übungen (jeweils 2 Durchgänge) 25 Min. lockerer Dauerlauf 5-10 Min. Cool down	Aktive Regeneration	4x 500m Intervall-training 5 Min. Warm up 5 min. locker einlaufen 4x 500m mit 250m Trab- oder Gehpause in 3:20 min (= 6:40 min pro Km) 5 min. locker auslaufen 5-10 Min. Cool down	Ruhetag	Bodyweight Übungen 20 Min. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Geeignete Übungen findest du hier.	42 min. langer, langsamer Dauerlauf 5 Min. Warm up 42 Min. langsamer Dauerlauf 5-10 Min. Cool down



“

GENUG SCHLAF IST ENTSCHEIDEND FÜR DEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT. WER SCHLECHT ODER ZU WENIG SCHLÄFT, BLEIBT SPORTLICH UNTER SEINEN MÖGLICHKEITEN.

Darum hier drei einfache Tipps vor dem ins Bett gehen:

1. Eine Stunde vorher keine Handyaktivität mehr (kein Social Media, keine Mails, kein WhatsApp).
2. Nicht zu spät und nichts ungesundes vor dem schlafen gehen essen.
3. Statt Fernsehen: Schreibe 3 Dinge auf, die deinen Tag heute wunderbar gemacht haben und lass einfach mal 15 Minuten Stille zu.

RUN5 TRAININGSPLAN: UNTER 35 MINUTEN

WOCHE 5

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	40 Min. Grund-lagenausdauerlauf 5 Min. Warm up 10 Min. lockerer Dauerlauf 4 Lauf ABC Übungen (jeweils 2 Durchgänge) 30 Min. lockerer Dauerlauf 5-10 Min. Cool down	Aktive Regeneration 25 Min. Spazieren gehen, locker Rad fahren, Yoga, o.ä.	35 Min. Tempo-training 5 Min. Warm up 5 Min. locker einlaufen 35 Min. Tempodauerlauf 5 Min. locker auslaufen 5-10 Min. Cool down	Ruhetag	Bodyweight Übungen 20 Min. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Geeignete Übungen findest du hier.	45 min. langer, langsamer Dauerlauf 5 Min. Warm up 45 Min. langsamer Dauerlauf 5-10 Min. Cool down



“

GÖNNE DEINEN FÜSSEN MINDESTENS 1x PRO WOCHE NACH DEM JOGGEN EINE AUSZEIT, INDEM DU 5 MINUTEN BARFUSS AUF EINER WIESE AUSLÄUFST.

Den ganzen Tag über sind unsere Füße in Schuhen eingesperrt. Im Laufe der Jahre haben wir verlernt barfuß zu gehen. Unsere Fußmuskulatur bildet sich zurück und es kann zu Folgeschäden kommen.

Dem lässt sich entgegen wirken. Zum Beispiel, indem du Zuhause vorwiegend barfuß läufst. Auch das Tragen von Barfußschuhen ist gut für die Fußmuskulatur. Bezogen aufs Laufen, solltest du mindestens 1x pro Woche nach deinem Training einfach die Schuhe ausziehen und barfuß locker auf einer Wiese auslaufen. Das fühlt sich angenehm an, ist super entspannend und ebenfalls gut für die Fußmuskulatur.

RUN5 TRAININGSPLAN: UNTER 35 MINUTEN

WOCHE 6

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	40 Min. Grund-lagenausdauerlauf 5 Min. Warm up 10 Min. lockerer Dauerlauf 4 Lauf ABC Übungen (jeweils 2 Durchgänge) 30 Min. lockerer Dauerlauf 5-10 Min. Cool down	Bodyweight Übungen Geeignete Übungen findest du hier.	4x 600m Intervall-training 4x 600m mit 300m Trab- oder Gehpause in 4:00 min (= 6:40 min pro Km) 5 min. locker auslaufen	Aktive Regeneration 25 Min. Spazieren gehen, locker Rad fahren, Yoga, o.ä.	Ruhetag	Dein Lauf über 5 Km Heute zeigst du, was du in den vergangenen 6 Wochen gelernt hast und bringst deine Power auf die Straße. 5 Min. Warm up 5 Km Lauf Ziel: Unter 35 Minuten 5-10 Min. Cool down



“

DENK NICHT SO VIEL DRÜBER NACH. GEH EINFACH NACH DRAUSSEN UND LAUF!

Hätte, wollte, könnte... Unser größter Gegner sitzt in unserem Kopf. Wie oft hast du dir mit deinen negativen Gedanken schon selbst im Weg gestanden? Richtig: Zu oft! Wir neigen dazu alles zu zerdenken. Was wäre wenn? Könnte man das nicht anders machen? Sollte ich wirklich?

Mach es doch einfach. Der beste Zeitpunkt für etwas neues ist immer jetzt. Du hast keine Laufschuhe? Egal, geh trotzdem laufen. Du hast schlechte Laune? Egal, geh trotzdem laufen. Du denkst „ich gehe lieber morgen“. Nein! Geh jetzt raus!

LOS!

www.runners-flow.de