



Trainingsplan

5 km Durchlaufen

Hallo,

hier nun der Plan für 5km durchlaufen/Zeit egal. Da ihr jetzt in Lage seid, ca. 20 - 30 Minuten durchzulaufen, sollen euch die kommenden vier Wochen anleiten, 5 km am Stück durchzulaufen.

Auch hier gilt:

Der Aufbau des eigentlichen Lauftrainings ist genauso individuell wie der eigene Trainingszustand. Beim Einstieg bzw. Wiedereinstieg werdet ihr merken, dass einige nach einer Laufphase von wenigen Minuten bereits eine Gehpause einlegen müssen(wollen). Andere können wiederum ad hoc 10 Minuten durchhalten. Dies hat i. d. R. mit der eigenen sportlichen Vorgeschichte sowie den mentalen Eigenschaften zu tun:

Menschen, die bereits einmal gelaufen sind und wissen, dass sie 30 Minuten durchhalten konnten, werden schneller länger laufen können als Menschen, die nach 20 Jahren Sportpause das erste Mal Kondition aufbauen wollen.

Das Schöne ist, dass jeder menschliche Körper durch trainingswirksame Reize Anpassungsprozesse in Gang bringt, die darauf ausgelegt sind, beim nächsten und übernächsten Training besser und stärker zu sein als beim vorherigen – egal welcher Ausgangszustand, egal welches Alter. Am wichtigsten sind für unser Ziel deshalb die Kontinuität mittelstarker Trainingsreize und die Regeneration.

Gib deinem Körper Zeit!

Mit anderen Worten: Häufig erwarten wir zu schnell zu viel von unserem Körper und erhöhen damit das Verletzungsrisiko. Der Körper passt sich an, er braucht aber seine Zeit. Gib sie ihm!

Nochmal alles auf den Punkt gebracht

Hier die drei wichtigsten Punkte zusammengefasst:

1. Trainiere unterhalb deines subjektiven Maximums an Zeit innerhalb des GA 1 Bereiches
2. Gib deinem Körper Pausentage
3. Vermeide Überlastung und Schmerzen. Dies gilt insbesondere für alle, die leichte Verletzungen haben bzw. hatten und sich in der Rehabilitation befinden.
4. Setze dir realistische Ziele, damit du immer motiviert bleibst.
5. Gib deinem Körper genug Zeit, um sich anzupassen. Im Laufe der Zeit wird dir die Wahl der richtigen Dosierung einfacher fallen.

Und hier ist der Trainingsplan für die kommenden vier Wochen. Danach werden wir schauen, wie euer Leistungsstand ist und noch Anpassungen oder Änderungen vornehmen.

Grundsätzlich ist es sinnvoll, mindestens zwei bis dreimal in der Woche zu trainieren. Trainingstage können auch geändert oder getauscht werden. Wenn es in euren Zeitplan besser passt, könnt ihr auch zwei Trainingstage hintereinander durchführen. Danach solltet ihr euch aber auf jeden Fall zwei Tage Regeneration (Ruhe) gönnen.

Hört auf euren Körper und lasst es ruhig auch etwas langsamer angehen. Saubere Technik und gutes Körpergefühl gehen vor Geschwindigkeit. („Weniger ist mehr“)

Zu Beginn der Einheiten solltet ihr immer Übungen aus dem Lauf-ABC durchführen und dafür fünf Minuten Zeit nehmen. Das verbessert die Lauftechnik und ist eine gutes warmup.

Falls du Fragen oder Anmerkungen hast, schreibe diese bitte in einer Mail an bernd.mueller@tusauggen.de

© Bernd Müller

Woche 1	Trainingseinheit	Pace
Montag	Ruhetag	
Dienstag	Langsam Einlaufen mit Lauf-ABC, danach 5x4 Minuten laufen mit 2 Minuten Gehpause	Die Laufeinheiten sollten gefühlt anstrengen aber nicht überfordern
Mittwoch	Ruhetag evtl. Radfahren oder Schwimmen	
Donnerstag	Langsam Einlaufen mit Lauf-ABC, danach 5x5 Minuten laufen mit 2 Minuten Gehpause	
Freitag	Ruhetag	
Samstag oder Sonntag	Langsam Einlaufen mit Lauf-ABC, danach 5x6 Minuten laufen mit 2 Minuten Gehpause	
Woche 2	Trainingseinheit	Pace
Montag	Ruhetag	
Dienstag	Langsam Einlaufen mit Lauf-ABC, danach 2x15 Minuten laufen mit je 2 Minuten Gehpause	Die Laufeinheiten sollten gefühlt anstrengen aber nicht überfordern
Mittwoch	Ruhetag evtl. Radfahren oder Schwimmen	
Donnerstag	25 min langsamer Dauerlauf mit Lauf-ABC zu Beginn	
Freitag	Ruhetag	
Samstag oder Sonntag	Langsam Einlaufen mit Lauf-ABC, danach 3x12 Minuten laufen mit 2 Minuten Gehpause	Die Laufeinheiten sollten gefühlt anstrengen aber nicht überfordern
Woche 3	Trainingseinheit	Pace
Montag	Ruhetag	
Dienstag	Langsam Einlaufen mit Lauf-ABC, danach 3x12 Minuten laufen mit je 2 Minuten Gehpause	Die Laufeinheiten sollten gefühlt anstrengen aber nicht überfordern
Mittwoch	Ruhetag evtl. Radfahren oder Schwimmen	
Donnerstag	30 min langsamer Dauerlauf, am Ende 3 Temposteigerungen (je 30 Sekunden oder ca. 100m schneller laufen)	
Freitag	Ruhetag	
Samstag oder Sonntag	3x12 Minuten laufen mit je 1 Minute Gehpause	7:30 – 8:00 min/km oder ca. 1,5 km
Woche 4	Trainingseinheit (ruhige Woche)	Pace
Montag	Ruhetag	
Dienstag	25 min ruhiger Dauerlauf mit Lauf-ABC zu Beginn	
Mittwoch	Ruhetag evtl. Radfahren oder Schwimmen	
Donnerstag	30 min ruhiger Dauerlauf mit Lauf-ABC zu Beginn	
Freitag	Ruhetag	
Sonntag	5 km Lauf (durchlaufen ohne Gehpausen)	