

Ziel: 5-km-Wettkampf, Zielzeit 19 - 23,5 min

Vorraussetzung: 4 x Training / Woche

Woche	Tag	Übung
1	Die	40 min ruhiger DL
	Do	10 x 90 sek. schnell (Pause zw. Belast.: 1 min Trabten), mit Ein- und Auslaufen
	Sa	40 min ruhiger DL
2	So	60 min langsamer DL
	Die	8 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Trabten), mit Ein- und Auslaufen
	Do	40 min ruhiger DL
	Sa	Fahrtspiel, mit Ein- und Auslaufen
3	So	60 min langsamer DL
	Mo	40 min ruhiger DL
	Die	10 x 400 m schnell (Pause zw. Belast.: 90 sek Trabten), mit Ein- und Auslaufen
	Do	40 min ruhiger DL
	Sa	30 min sehr zügiger DL, mit Ein- und Auslaufen
4	Mo	40 min ruhiger DL
	Mi	5 x 4 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Trabten), mit Ein- und Auslaufen
	Fr	40 min ruhiger DL
	So	60 min langsamer DL, anschl. 10 Steigerungen
5	Die	40 min ruhiger DL
	Mi	10 x 500 m schnell (Pause zw. Belast.: 90 sek Trabten), mit Ein- und Auslaufen
	Fr	45 min ruhiger DL
	So	60 min langsamer DL
	Die	5 x 1 km Trablauf (Pause zw. Belast.: 2 min Trabten), mit Ein- und Auslaufen
6	Do	35 min ruhiger DL
	Sa	2 x 10 min sehr zügiger DL (Pause dazw. 5 min), mit Ein- und Auslaufen
	So	50 min langsamer DL
	Die	10 x 200 m sehr schnell (Pause zw. Belast.: 1 min Gehen), mit Ein- und Auslaufen
7	Mi	40 min langsamer DL
	Fr	Fahrtspiel, mit Ein- und Auslaufen
	So	30 min ruhiger DL
	Die	3 x 4 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Trabten), mit Ein- und Auslaufen
8	Do	20 min ruhiger DL
	Sa	10 min langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
	So	5-km-Wettkampf

Wochenumfang: 55 km!

ruhiger Dauerlauf (DL) = Puls ca 75-80% der maximalen Herzfrequenz (HF)

langsamer DL = Puls ca. 70 - 75 % der max. HF

zügiger DL = Puls ca 80 - 85 % der max. HF

Steigerung = Lauf über eine Strecke von 80 - 100 m, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird

Verfasser: Martin Grüning, Runners World