

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

Für Laufanfänger mit sportlichem Hintergrund (Fußball, Tennis, etc.)

Woche	Tag	Übung
1	Mi	30 min ruhiger DL
	Sa	50 min langsamer DL
	So	35 min ruhiger DL
2	Mi	5 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Sa	50 min langsamer DL
	So	35 min ruhiger DL
3	Mi	10 x 1 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Sa	50-60 min langsamer DL
	So	40 min ruhiger DL, anschließend 5 Steigerungen
4	Mi	35 min ruhiger DL, anschl. 5 Steigerungen
	Fr	50 min langsamer DL
	So	20 min sehr zügiger DL, mit Ein- u. Auslaufen
5	Mi	40 min ruhiger DL
	Fr	40 min ruhiger DL
	So	6 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
6	Die	40 min ruhiger DL
	Fr	10 x 1 min schnell (Pause zw. Belast.: 90 sek Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	So	40 min langsamer DL, anschließend 5 Steigerungen
7	Mi	4 x 4 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Sa	60 min langsamer DL
	So	35 min ruhiger DL, anschl. 5 Steigerungen
8	Di	3 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Do	20 min langsamer DL
	Sa/So	5 km-Wettkampf

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