

Trainingsplan 5 km Durchhalten

Berechnung Zielherzfrequenz HF_{max}

Frauen = 226 - Alter

Männer = 220 - Alter

Abschätzung Herzfrequenzbereiche ohne Pulsuhr

Zone 1	bis 60%	kann sich während des Laufens problemlos unterhalten; Freude an der Bewegung steht im Vordergrund
Zone 2	bis 70%	etwas beschleunigter Puls; Empfindung, dass Belastung problemlos über Stunden aufrecht erhalten werden kann
Zone 3	bis 80%	kann noch 1 bis 2 Sätze bequem sprechen beim Laufen; mäßige Anstrengung um Tempo zu halten
Zone 4	bis 90%	intensive Laufeinheit; Gefühl, dass man mit höchster Anstrengung noch etwas beschleunigen könnte
Zone 5	ab 90%	hochintensiver Bereich

Erklärung und Empfehlung

- DL (Dauerlauf) = gleichmäßiger längerer Lauf
- traben = sehr langsames Laufen; Geschwindigkeit gleich dem Gehen
- Pausen zwischen den Laufeinheiten min. einen Tag
- Empfindung bzw. Herzfrequenz beim Laufen schlägt Zielzeit = eher langsamer Laufen und im Zielfrequenzbereich bleiben als völlig verausgaben
- Fahrtspiel = Intervalltraining mit selbst gewählten unterschiedlich langen Segmenten. Der Läufer wählt von Intervall zu Intervall die Länge und Intensität des Abschnitts. Kann in Gruppen ausgeführt werden. In diesem Fall wird bei jedem Abschnitt der "Impulsgeber" gewechselt.

Woche	1	HF max	2	HF max	3	HF max	4	HF max	5	HF max	6	HF max	7	HF max	8	HF max
Einheit																
1	5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel 20 min Laufen / Gehen im Wechsel 60 s laufen 90 s gehen 5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel	70 %	5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel 25 min Laufen / Gehen im Wechsel 90 s laufen 120 s gehen 5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel	70 %	5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel 4 Sätze 90 s laufen / 60 s gehen 180 s laufen / 120 s gehen 5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel	70 %	5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel 4 Sätze 180 s laufen / 90 s gehen 300 s laufen / 150 s gehen 5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel	70 %	4 min 60 s laufen / 60 s gehen 1200 m oder 8 min laufen 800 m oder 5 min gehen 1200 m oder 8 min laufen 800 m oder 5 min gehen 1200 m oder 8 min laufen 5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel	80 % 80 % 80 %	4 min 60 s laufen / 60 s gehen 2 rounds of 300 s laufen / 180 s gehen 480 s laufen / 180 s gehen 5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel	70 % 70 %	4 min 60 s laufen / 60 s gehen 4000 m oder 25 min laufen 10 min Stretching	70 %	4 min 60 s laufen / 60 s gehen 15 min laufen / 5 min gehen 15 min laufen 5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel	80 % 80 %
2	Stabilisationstraining		Stabilisationstraining		Stabilisationstraining		Stabilisationstraining		4 min 60 s laufen / 60 s gehen 3200 m oder 20 min laufen 10 min Stretching	80 %	4 min 60 s laufen / 60 s gehen 3600 m oder 22,5 min laufen 10 min Stretching	80 %	Stabilisationstraining		Stabilisationstraining	
3	5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel Lauf ABC 20 min Laufen / Gehen im Wechsel 60 s laufen 90 s gehen 5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel	80 - 85 %	5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel Lauf ABC 25 min Laufen / Gehen im Wechsel 90 s laufen 120 s gehen 5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel	80 - 85 %	5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel Lauf ABC 4 Sätze 90 s laufen / 60 s gehen 180 s laufen / 120 s gehen 5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel	80 %	5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel Lauf ABC 4 Sätze 180 s laufen / 90 s gehen 300 s laufen / 150 s gehen 5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel	80 %	4 min 60 s laufen / 60 s gehen Lauf ABC 4 Sätze 300 s laufen / 180 s gehen 5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel	85 % 85 % 85 %	4 min 60 s laufen / 60 s gehen Lauf ABC 10 min laufen / 3 min gehen 10 min laufen / 3 min gehen 5 min laufen 5 min locker Laufen/Gehen im Wechsel	85 % 85 % 85 %	4 min 60 s laufen / 60 s gehen Lauf ABC 4000 m oder 25 min laufen 10 min Stretching	85 %	4 min 60 s laufen / 60 s gehen Lauf ABC 4800 m oder 30 min laufen 10 min Stretching	90 %

