

# Trainingsplan 5km

# Einsteiger

Mit diesem Plan und konsequentem Training wirst Du gut vorbereitet sein, um nach 16 Wochen Deine ersten 5 Kilometer am Stück zu laufen. Denk daran, dass jeder Körper anders ist und passe den Plan bei Bedarf an Deine individuellen Bedürfnisse an.



<b>Phase 1: Grundlagenaufbau (Wochen 1-4)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Trainingseinheiten pro Woche</li> <li>• Fokus auf Geh-Lauf-Intervalle</li> <li>• Ziel: 20 Minuten am Stück joggen</li> </ul>						
<b>Mo</b> 20 Min. Geh-Lauf-Intervalle (1 Min. langames Joggen, 2 Min. Gehen)		<b>Mi</b> 25 Min. Geh-Lauf-Intervalle (2 Min. langames Joggen, 2 Min. Gehen)			<b>Sa</b> 30 Min. Geh-Lauf-Intervalle (2 Min. langames Joggen, 1 Min. Gehen)	
<b>Phase 2: Ausdaueraufbau (Wochen 5-8)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-4 Trainingseinheiten pro Woche</li> <li>• Längere Laufeinheiten</li> <li>• Einführung von leichtem Tempotraining</li> </ul>						
<b>Mo</b> 25 Min. lockerer Dauerlauf		<b>Mi</b> 30 Min. Intervalltraining (1 Min. schnell, 2 Min. locker)		<b>Fr</b> 20 Min. lockerer Dauerlauf		<b>So</b> 35 Min. längerer, langsamer Lauf
<b>Phase 3: Distanzaufbau (Wochen 9-12)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Trainingseinheiten pro Woche</li> <li>• Steigerung der Laufdistanz</li> <li>• Intensivierung des Tempotrainings</li> </ul>						
<b>Mo</b> 20 Min. Tempolauf (etwas schneller als normal)		<b>Mi</b> 25 Min. Intervalltraining (2 Min. schnell, 1 Min. Erholung / Gehen)		<b>Fr</b> 30 Min. lockerer Dauerlauf		<b>So</b> 45 Min. Dauerlauf in moderatem Tempo
<b>Phase 4: Wettkampfvorbereitung (Wochen 13-16)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Trainingseinheiten pro Woche</li> <li>• Fokus auf 5-km-Distanz</li> </ul>						
<b>Mo</b> 25 Min. Tempolauf (schneller als normal)		<b>Mi</b> 35 Min. Intervalltraining (4 Min. schnell, 2 Min. Erholung / Gehen)		<b>Fr</b> 30 Min. lockerer Dauerlauf		<b>So</b> 55 Min. lockerer Dauerlauf

## Wichtige Tipps

- **Langsam beginnen:** Starte mit einem Tempo, bei dem du dich noch unterhalten könntest.
- **Regelmäßigkeit:** Halte dich an den Plan und trainiere konsequent, auch wenn es anfangs schwer fällt.
- **Regeneration:** Plane ausreichend Ruhetage ein, um Überbelastungen zu vermeiden.
- **Ausrüstung:** Investiere in gute Laufschuhe, die zu deinem Laufstil passen.
- **Aufwärmen und Dehnen:** Beginne jedes Training mit einer gründlichen Aufwärmphase und dehne dich nach dem Laufen.
- **Ernährung:** Achte auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- **Motivation:** Setze dir realistische Zwischenziele und belohne dich für Fortschritte