

# Trainingsplan 5km

# < 23 Min.

Ein 16-Wochen-Trainingsplan zur Vorbereitung auf einen 5-km-Lauf in weniger als 23 Minuten erfordert eine strukturierte Mischung aus Dauerläufen, Intervalltraining, Tempoläufen und Erholung.

## Zielsetzung und Voraussetzungen

- **Zielzeit:** Pace von ca. 4:36 Min. / km
- **Voraussetzung:** Deine Bestzeit über 5 km sollte bereits unter 25 Min. (Pace 5:00 / km) liegen.
- **Trainingsumfang:** 4 Einheiten pro Woche.

## Intensitätsbereiche

- **Dauerlauf GA1:** Lockeres Tempo  $\Rightarrow$  Grundlagenausdauer.
- **Dauerlauf GA2:** Zügiges Tempo (= Tempolauf)  $\Rightarrow$  Wettkampftempo.
- **Intervalltraining:** Schneller als Wettkampftempo  $\Rightarrow$  Geschwindigkeit + VO2max.



Phase 1: Grundlagenaufbau (Wochen 1-4)						
	<b>Di</b> Intervalle: 6 x 2 Min. (Pace 4:20 / km), 90 Sek. Gehpause		<b>Do</b> 40 Min. GA1 moderat		<b>Sa</b> 3 km Tempolauf (Pace 4:40 / km)	<b>So</b> Langer Lauf: 60 Min. GA1 locker
Phase 2: Intensivierung (Wochen 5-8)						
	<b>Di</b> Intervalle: 8 x 2 Min. (Pace 4:15 / km), 2 Min. Gehpause		<b>Do</b> 40 Min. GA1 moderat + 3 Sprints 100 m		<b>Sa</b> 4 km Tempolauf (Pace 4:40 / km)	<b>So</b> Langer Lauf: 70 Min. GA1 locker
Phase 3: Wettkampfspezifisches Training (Wochen 9-12)						
	<b>Di</b> Intervalle: 5 x 5 Min. (Pace 4:30 / km), 3 Min. Gehpause		<b>Do</b> 40 Min. GA1 moderat		<b>Sa</b> 5 km Tempolauf (Pace 4:40 / km)	<b>So</b> Langer Lauf: 60 Min. GA1 locker
Phase 4: Rennvorbereitung (Wochen 13-16)						
	<b>Di</b> Intervalle: 6 x 1 Min. (Pace 4:10 / km), 3 Min. Gehpause		<b>Do</b> 40 Min. GA1 locker + 5 Sprints 100 m			<b>So</b> Langer Lauf: 60 Min. GA1 locker

## Wichtige Tipps

- **Stretching:** Dehnen und Mobilisation nach jedem Training.
- **Krafttraining:** Integriere Rumpftaining und Plyometrie (z. B. Sprünge) zwei Mal pro Woche, um Verletzungen vorzubeugen und die Lauffeffizienz zu verbessern.
- **Regeneration:** Plane ausreichend Ruhetage ein, um Überlastung zu vermeiden.
- **Herzfrequenzkontrolle:** Nutze die Herzfrequenz zur Steuerung der Trainingsintensität.