

Trainingsplan 5km

< 25 Min.

Ein 16-Wochen-Trainingsplan, um 5 Kilometer in weniger als 25 Minuten zu laufen, erfordert eine strukturierte Kombination aus Dauerläufen, Intervalltrainings und Regeneration.

Zielsetzung und Voraussetzungen

- **Zielzeit:** Pace von ca. 5:00 Min. / km
- **Voraussetzung:** Du solltest bereits regelmäßig laufen können und eine Grundlagenausdauer besitzen.
- **Trainingsumfang:** 3-4 Einheiten pro Woche.

Intensitätsbereiche

- **Dauerlauf GA1:** Lockeres Tempo - fördert die Grundlagenausdauer.
- **Dauerlauf GA2:** Zügiges Tempo (= Tempolauf) - gewöhnt den Körper an das Wettkampftempo.
- **Intervalltraining:** Schneller als Wettkampftempo - verbessert die Schnelligkeit und Laktatoleranz.



Phase 1: Einstieg und Grundlagen (Wochen 1-4)						
Mo Ruhetag oder 30 Min. GA1 (Pace 6:00 / km)	Di Intervalle: 6 x 2 Min. (Pace 4:45 / km), 2 Min. Gehpause		Do 40 Min. GA1 (Pace 5:30 - 5:50 / km)		Sa Langer Lauf: 60 Min. GA1 (Pace 6:00 - 6:10 / km)	
Phase 2: Aufbauphase (Wochen 5-8)						
	Di Intervalle: 8 x 2 Min. (Pace 4:40 / km), 90 Sek. Gehpause		Do 20 Min. Tempolauf (Pace 5:10 / km)		Sa Langer Lauf: 70 Min. GA1 (Pace 5:50 - 6:00 / km)	
Phase 3: Intensivierung (Wochen 9-12)						
Mo Ruhetag oder 30 Min. GA1 (Pace 6:00 / km)	Di Intervalle: 5 x 4 Min. (Pace 4:50 / km), 2 Min. Gehpause		Do 25 Min. Tempolauf (Pace 5:10 / km)		Sa Langer Lauf: 80 Min. GA1 (Pace 5:50 - 6:00 / km)	
Phase 4: Wettkampfvorbereitung (Wochen 13-16)						
	Di Intervalle: 3 x 5 Min. (Pace 5:00 / km), 2 Min. Gehpause		Do 15 Min. Tempolauf (Pace 5:10 / km)		Sa 40-50 Min. GA1 (Pace 6:00 / km)	

Wichtige Tipps

- **Stretching:** Dehnen und Mobilisation nach jedem Training.
- **Krafttraining:** Fokus auf Rumpfstabilität und Beinmuskulatur (mind. 1x / Woche).
- **Lauftechnikübungen:** Verbessert Effizienz und reduziert Verletzungsrisiken ("Lauf-ABC").