

Trainingsplan 5km

< 30 Min.

Ein 16-Wochen-Trainingsplan, um 5 Kilometer in unter 30 Minuten zu laufen, erfordert eine strukturierte Kombination aus Ausdauerläufen, Intervalltraining und Regeneration.

Allgemeine Hinweise

- **Zielzeit:** Pace von ca. 6:00 Min. / km
- **Trainingshäufigkeit:** 3-4 Einheiten pro Woche.
- **Wichtig:** Halte Dich an Ruhetage zur Regeneration!

Intensitätsbereiche

- **Dauerlauf GA1** (Grundlagenausdauer 1): Lockeres Tempo.
- **Dauerlauf GA2** (Grundlagenausdauer 2): Zügiges Tempo (= Tempolauf / Wettkampftempo).
- **Intervalltraining:** Schneller als Wettkampftempo.



Phase 1: Grundlagenaufbau (Wochen 1-4)						
Mo 4 km locker (GA1)	Di Intervalle: 5 x 2 Min. (Pace 5:30 / km), 2 Min. Pause / Gehen		Do 5 km locker (GA1)		Sa Langer Lauf: Start mit 6 km GA1, jede Woche +1 km	
Phase 2: Intensivierung (Wochen 5-12)						
Mo 5 km locker (GA1)	Di Tempolauf: 4 km GA2 (Pace 6:00 / km)		Do Intervalle: 6 x 2 Min. (Pace 5:20 / km), 2 Min. Pause / Gehen		Sa Langer Lauf: 8-10 km GA1	
Phase 3: Wettkampfvorbereitung (Wochen 13-16)						
Mo 4-5 km locker (GA1) oder Ruhetag	Di Intervalle: 4 x 3 Min. (Pace 5:50 / km), 2 Min. Pause / Gehen		Do 4-5 km locker (GA1)		Sa Langer Lauf: 7-9 km GA1	

Wichtige Tipps

- **Regeneration:** Höre auf Deinen Körper - bei Schmerzen oder starker Erschöpfung Pausen einlegen.
- **Krafttraining:** Integriere Krafttraining für Beine und Rumpf (z.B. Planks, Lunges) mindestens einmal pro Woche.
- **Ernährung:** Achte auf ausreichende Hydrierung und eine ausgewogene Ernährung.