

RUNNER'S WORLD

Ein Trainingsplan für Laufeinsteiger

Ziel: 5 Kilometer unter 35 Minuten



In 8 Wochen fit werden für 5 Kilometer unter 35 Minuten

Ihre ersten Lafschritte haben Sie bereits hinter sich, vielleicht sogar schon ein kürzeres Laufevent. Jetzt haben Sie sich ein erstes Zeitziel gesetzt und wollen beim 5-km-Lauf ein Tempo von 7:00 Minuten pro Kilometer schaffen. Acht Wochen Vorbereitung reichen aus, um mitten im Teilnehmerfeld ins Ziel zu kommen. Mit diesem Plan trainieren Sie zwei Mal in der Woche abwechslungsreiche Einheiten aus langsamen, ruhigen und lockeren Dauerläufen. So lernen Sie, in unterschiedlichen Tempobereichen zu laufen und schaffen als Laufanfänger nach nur 8 Wochen, 5 Kilometer unter 35 Minuten zu laufen.

Bevor Sie loslegen ...

Damit Sie in Ihrer Trainingsphase nicht von bösen Überraschungen unterbrochen werden, geben wir Ihnen hier ein paar Hinweise, die Sie vor dem Start beachten sollten:

Der gesundheitliche Check-up

Nichts sollte dagegensprechen, dass Sie sportlich an Ihre körperlichen Grenzen gehen. Das heißt, Sie hatten in den letzten Monaten keine Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei Anstrengung und keine Probleme mit der Atmung. Sie haben keinen hohen Blutdruck oder wegen Herz- und Atemproblemen Medikamente verschrieben bekommen. Wenn Sie sich unsicher sind, raten wir vor allem Laufanfängern über 35 Jahren vor dem Trainingsstart zu einer Untersuchung beim Arzt.

Die Ausrüstung

Wenn Sie noch keine **Laufschuhe** haben, sollten Sie sich vor Beginn des Trainings welche kaufen. Lassen Sie auf jeden Fall Ihre alten Turnschuhe im Schrank. Ausgelatschte oder ungeeignete Schuhe sind eine der Hauptursachen für Verletzungen. Für den Anfang eignen sich **Neutralschuhe** (oft mit Cushion bezeichnet), die ausgewogen gedämpft sind. In einem speziellen Lauf-Fachgeschäft können Sie mit einem Laufbandtest herausfinden, ob Sie eine Fußfehlstellung oder Überpronation haben, also beim Abrollvorgang stark nach innen einknicken. Sogenannte **Stabilschuhe** können das ausgleichen.

Um Blasen und Scheuerstellen zu vermeiden, ziehen Sie **Funktionssocken** an. Die haben flache Nähte und transportieren Feuchtigkeit nach außen. Eine Auswahl an guten Laufsocken stellen wir unter www.runners-world.de/laufsocken vor.

Um die vorgegebenen Zeiten von Trainingsplan zu erfüllen, brauchen Sie eine **Stoppuhr**. Für diesen Plan reicht ein Modell, das die Zeit stoppen kann. Steigern Sie danach Ihre Ziele, können Sie sich eine Uhr mit mehr Funktionen wie Pulsmessung und GPS-Daten zulegen. Empfehlenswerte Laufuhren, GPS- und Pulsuhren für jeden Anspruch finden Sie unter www.runnersworld.de/pulsuhren.

Die weitere Ausstattung für Läufer können Sie sich nach und nach zulegen. Ein guter Grundsatz dabei: lieber wenige richtig gute Kleidungsstücke als viele mittelmäßige.

Die Tempodefinitionen

Die Dauerläufe sind in langsam, ruhig und locker eingeteilt. **Langsame Dauerläufe** sollen sehr entspannt sein und dienen der aktiven Regeneration. Ihr Pulswert liegt dabei bei etwa 70 bis 75 % der maximalen Herzfrequenz. Nehmen Sie diese Angabe jedoch nur als Orientierungshilfe, um nicht in einen höheren Belastungsbereich zu kommen. Beim langsamen Dauerlauf gibt es keine untere Belastungsgrenze.

Ruhige Dauerläufe sind etwas schneller. Seien Sie dabei aber nur so aus der Puste, dass Sie sich mit Mitläufern unterhalten können (bzw. könnten, wenn Sie alleine laufen). Ihre Herzfrequenz sollte dabei zwischen etwa 75 und 80 % des Maximums liegen. Bei **lockeren Dauerläufen** laufen Sie ein bisschen schneller – etwa so flott, dass Ihr Puls bei rund 80 bis 85 % der maximalen Herzfrequenz liegt.

Nach einigen Dauerläufen stehen **Steigerungen** auf dem Plan. Dafür laufen Sie eine Strecke von 80 bis 100 Metern und steigern das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint. Mit diesen kurzen Läufen belasten Sie die schnelle Muskulatur und kommen in einen anderen Schritt.

Letzte Hinweise zum Training

Dieser Trainingsplan führt Sie in zwei Monaten zu Ihrem Ziel, 5 Kilometer unter 35 Minuten zu laufen. Dafür laufen Sie **zwei Einheiten in der Woche**. Die Dauer der Läufe steigert sich wöchentlich in machbaren Etappen, auch das Tempo wird im Verlaufe des Trainingsfortschrittes etwas schneller.

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich passt, können Sie die Einheiten innerhalb der Woche auch an anderen Tagen absolvieren. Achten Sie aber darauf, dass **vor und nach jedem Training ein Ruhetag** liegt. Die Erholung braucht Ihr Körper, um sich zu regenerieren und an die neuen Belastungen anzupassen.

Im Trainingsplan geben wir nur die Dauer der Lafeinheiten und keine Distanz vor, weil das Tempo nachrangig ist. Wichtig ist, dass Sie die **vorgegebene Zeit am Stück durchlaufen**. Ein zu hohes Lauftempo am Anfang rächt sich und ist ein häufiger Grund, den Trainingsplan nach ersten unangenehmen Läufen schnell wieder aufzugeben.

Und nun: Viel Spaß beim Laufen!

Ihr Trainingsplan: 5 Kilometer unter 35 Minuten

Woche 1 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen 3 x 10 Minuten ruhiger Dauerlauf mit je 1:30 Minuten Gehpause 5 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	20 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 2 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen 2 x 15 Minuten ruhiger Dauerlauf mit je 1:30 Minuten Gehpause 5 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	25 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 3 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	10 Minuten einlaufen 3 x 12 Minuten ruhiger Dauerlauf mit je 1:30 Minuten Gehpause 5 Minuten auslaufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	30 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 4 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	20 Minuten lockerer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	35 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 5 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	25 Minuten lockerer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	40 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 6 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	20 Minuten lockerer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	45 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 7 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	20 Minuten lockerer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	50 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 8 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	20 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	10 Minuten einlaufen Wettkampf: 5 Kilometer unter 35 Minuten 5 Minuten auslaufen		

Und wie geht es danach weiter?

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem 5-Kilometer-Lauf unter 35 Minuten! Erholen Sie sich nun ausgiebig von dem Rennen und entscheiden Sie dann, wie Sie weitermachen möchten: Möchten Sie noch fitter werden und Ihr nächstes 5-Kilometer-Rennen unter 32:30 Minuten laufen? Oder reizt Sie eine längere Distanz und Sie möchten die 10-Kilometer-Strecke in Angriff nehmen? Bei RUNNER'S WORLD finden Sie die richtigen Trainingspläne für Ihr neues Ziel.

Ein Trainingsplan ist das eine, die **ganz persönliche Trainingsbetreuung** das andere. Unser individuelles Laufcoaching hilft Ihnen dabei, motiviert zu bleiben und jedes (Lauf-)Ziel zu erreichen. Unter www.meinlauftrainer.de kümmern wir uns ganz persönlich und individuell um Ihr Training und Ihre Ziele – vom Laufeinstieg bis zum Marathon.

Aufmacherfoto: iStockphoto

© RUNNER'S WORLD Deutschland ist eine Marke der Motor Presse Hearst GmbH & Co KG Verlagsgesellschaft ([Impressum](#)) / Stand: 2019

Dieser Trainingsplan ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Weitergabe oder Vervielfältigung bedarf der Genehmigung der Redaktion.

www.runnersworld.de