

RUNNER'S WORLD

So knacken Sie die magische Grenze

Ziel: 5 Kilometer unter 25 Minuten



In 8 Wochen fit werden für 5 Kilometer unter 25 Minuten

Sie laufen regelmäßig mehrmals die Woche, bei Laufveranstaltungen haben Sie die 30-Minuten-Marke schon deutlich unterboten. Jetzt soll die 25-Minuten-Grenze fallen! In acht Wochen werden Sie mit diesem Trainingsplan fit für ein flottes Tempo von 5:00 Minuten pro Kilometer. Dazu trainieren Sie drei Mal in der Woche abwechslungsreiche Einheiten aus unterschiedlich schnellen Dauerläufen und Intervallen. So lernen Sie, in verschiedenen Tempobereichen zu laufen und schaffen nach nur 8 Wochen, 5 Kilometer unter 25 Minuten zu laufen.

Bevor Sie loslegen ...

Damit in Ihrer Trainingsphase alles glatt läuft, geben wir Ihnen hier ein paar Hinweise, die Sie vor dem Start beachten sollten:

Die Tempodefinitionen

Die Dauerläufe sind in langsam, ruhig und zügig eingeteilt, die Trainingssteuerung erfolgt über die Herzfrequenz. Wichtig ist, dass Sie Ihre maximale Herzfrequenz (HFmax) kennen. Wenn Sie diese noch nicht ermittelt haben, erfahren Sie unter www.runnersworld.de/hfmax, wie das geht.

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 darf dabei bei etwa 75 bis 80 % des Maximums liegen.

Zügige Dauerläufe sind die schnellste Dauerlaufbelastung. Sie liegen im höchsten, gerade noch ohne Übersäuerung möglichen Tempobereich. Ein Kriterium für einen effektiven Tempodauerlauf ohne zunehmende Übersäuerung ist ein relativ stabiler Herzfrequenzverlauf. Das bedeutet, dass Ihre Herzfrequenz bis zur fünften Belastungsminute steigt, dann bis zum Ende des Tempodauerlaufs aber nicht mehr höher wird. Der Belastungsbereich für einen Tempodauerlauf sollte etwa bei 85 bis 88 % der maximalen Herzfrequenz liegen. Vor den zügigen Dauerläufen laufen Sie sich genau wie vor jedem **Intervalltraining** langsam ein. Nach der intensiven Belastung folgt als Cool-down ebenfalls eine langsame Auslauf-Phase.

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.

Hinweise zum Training

Dieser Trainingsplan führt Sie in zwei Monaten zu Ihrem Ziel, 5 Kilometer unter 20 Minuten zu laufen. Dafür laufen Sie **vier Einheiten in der Woche**. Die Dauer der Läufe und die Zeit beim Intervalltraining steigern sich wöchentlich in machbaren Etappen.

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 dem Intervalltraining ein Ruhetag oder ein regenerativer Lauf** liegt. Die Erholung braucht Ihr Körper, um sich zu regenerieren und an die neuen Belastungen anzupassen.

Im Trainingsplan geben wir die Dauer und die Belastungsintensität der Laufeinheiten vor, nicht Distanz und Tempo. Denn die Trainingssteuerung nach Pulswerten ist viel effektiver. Warum das so ist, lesen Sie unter www.runnersworld.de/puls. Wenn Sie möchten, können Sie aber jede Woche Ihre gelaufenen Kilometer dokumentieren und die Gesamtkilometer ins Diagramm am Ende des Trainingsplans eintragen.

Und nun: Viel Spaß beim Laufen und viel Erfolg im Rennen!

Ihr Trainingsplan: 5 Kilometer unter 25 Minuten

Woche 1 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** ____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	30 Minuten ruhiger Dauerlauf		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	50 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	35 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 2 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** ____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	35 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	10 Minuten einlaufen 8 x 2 Minuten schnell mit je 2 Minuten Trabpause 10 Minuten auslaufen		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	60 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 3 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** ____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	35 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	10 Minuten einlaufen 5 x 3 Minuten schnell mit je 2 Minuten Trabpause 10 Minuten auslaufen		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	70 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 4 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** ____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	50 Minuten langsamer Dauerlauf		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	35 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	10 Minuten einlaufen 30 Minuten zügiger Dauerlauf 10 Minuten auslaufen		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 5 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** ____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	35 Minuten ruhiger Dauerlauf		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	10 Minuten einlaufen 6 x 3 Minuten schnell mit je 2 Minuten Trabpause 10 Minuten auslaufen		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	70 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 6 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** ____

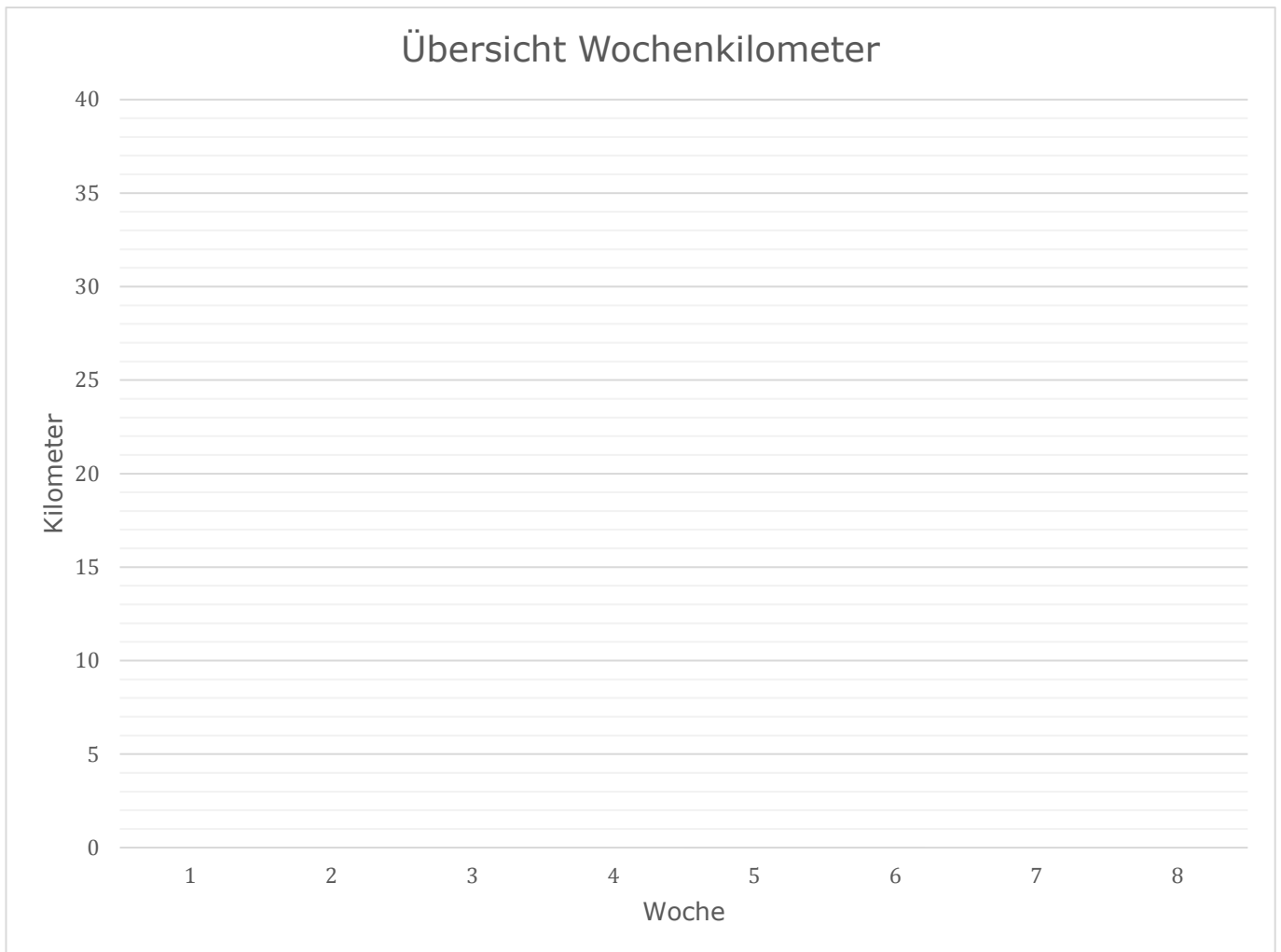
	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	35 Minuten ruhiger Dauerlauf		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	10 Minuten einlaufen 7 x 3 Minuten schnell mit je 2 Minuten Trabpause 10 Minuten auslaufen		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	70 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 7 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** _____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	40 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 4 Steigerungen		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	10 Minuten einlaufen 4 x 4 Minuten schnell mit je 2 Minuten Trabpause 10 Minuten auslaufen		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	60 Minuten langsamer Dauerlauf		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 8 von _____ bis _____ **Wochenkilometer:** _____

	Training	Distanz	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	10 Minuten einlaufen 3 x 3 Minuten schnell mit je 2 Minuten Trabpause 5 Minuten auslaufen		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	20 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	10 Minuten einlaufen Wettkampf: 5 Kilometer unter 25 Minuten 10 Minuten auslaufen		



Und wie geht es danach weiter?

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem 5-Kilometer-Lauf unter 25 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 22:30 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