

>> Laufplan

In fünf Wochen fit für
 deinen 5-km-Lauf

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1		10 min einlaufen 4 Übungen aus dem Lauf-ABC 6x2 min Z4 (1 min Trabpause) 5 min auslaufen und lockern		40 min Trailrun (leicht hügeliges Gelände) (Z1–3)		50 min Dauerlauf (Z1–2)	5 Rumpfübungen je 3x wiederholen
2		10 min einlaufen 4 Übungen aus dem Lauf-ABC 5x3 min Z4 (1 min Trabpause) 5 min auslaufen und lockern		30 min Fitnessparcours 6–10 Kräftigungs-/ Koordinationsübungen einbauen (Z1–3)	20 min YOGA oder Schwimmen	45 min Dauerlauf (Z1–2) + 5 min Z5	
3		10 min einlaufen 4 Übungen aus dem Lauf-ABC 4x4 min Z4 (1 min Trabpause) 5 min auslaufen und lockern		40 min Trailrun (leicht hügeliges Gelände) (Z1–3)		40 min Dauerlauf (Z1–2) + 10 min Z5	5 Rumpfübungen je 3x wiederholen
4		6 km lockerer DL (Z2)		Intensive Intervalle 10 min einlaufen 7x20 sec Z5 + 40 sek Z1 3 min Trabpause 7x20 sec Z5 + 40 sek Z1 5 min auslaufen	Rollen/Dehnen	50 min Berglauf (z.B. Karren oder Pfänder) – zügiges walken nicht rennen	
5		20 min YOGA oder Schwimmen		10 min einlaufen 6x1 min WK Tempo mit je 3 min Geh-/Trabpause 5 min auslaufen		10 min einlaufen 3–4 Übungen aus dem Lauf-ABC 5 Steigerungsläufe über 50–60 m	Viel Spaß beim 5 km Lauf!

- Z1 Regeneratives Tempo
 Z2 Grundlagentempo/lockere Dauerläufe
 Z3 Zügige Dauerläufe
 Z4 Schwellentempo bzw. extensive Intervalle (Intervalle zwischen 2–5 min)
 Z5 Intensive Intervalle (Intervalle zwischen 30–60sec)