



# >> 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 (in leicht hügeligem Gelände) (Z1-3)		50 min Dauerlauf (Z1-2)	5 Rumpfübungen je 3 x 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 (in leicht hügeligem Gelände) (Z1-3)		40 min Dauerlauf (Z1-2) + 10 min Z5	5 Rumpfübungen je 3 x wiederholen
4		6 km lockerer Dauerlauf (Z2)		<b>Intensive Intervalle</b> 10 min einlaufen 7x20 sek Z5 + 40 sek Z1 3 min Trabpause 7x20 sek 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 Wettkampftempo 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	<b>Viel Spaß beim 5 km Lauf!</b>

- 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 30-60sek)