

LAUFPLAN • 5 KM

Von 30 Minuten locker zu einer starken 5-km-Zeit – 8 Wochen, 3× pro Woche.

ZIEL: 5 KM SICHER & SCHNELLER
LEVEL: EINSTEIGER+
DAUER: 8 WOCHEN
EINHEITEN: 3 / WOCHE

So nutzt du den Plan: Voraussetzung: 30 Min locker laufen. 10 Min Ein- und 5 Min Auslaufen zu jeder Einheit. **80 % locker (GA1), 20 % schnell** – dieses Verhältnis ist der Kern guter Ausdauerpläne.

GA1 = locker, Gespräch möglich (RPE 3–4) **Tempo** = zügig, kurze Sätze (RPE 6–7)

Intervall = hart, mit Trabpausen (RPE 8–9) **Longrun** = langer, lockerer Dauerlauf

WOCHE	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3	EINHEIT 4
1	GA1 30 Min	Intervall 6×(1 Min zügig/1 Min Geh)	Longrun 35 Min locker	–
2	GA1 30 Min	Intervall 5×(2 Min zügig/1 Min Geh)	Longrun 40 Min locker	–
3	GA1 35 Min	Tempo 2×6 Min (2 Min Trab)	Longrun 40 Min locker	–
4 (locker)	GA1 30 Min	Fahrtspiel 25 Min (Tempo nach Gefühl)	Longrun 35 Min locker	–
5	GA1 35 Min	Intervall 5×(3 Min zügig/90 s Trab)	Longrun 45 Min locker	–
6	GA1 35 Min	Tempo 2×8 Min (2 Min Trab)	Longrun 45 Min locker	–
7	GA1 30 Min	Intervall 8×400 m Renntempo (200 m Trab)	Longrun 40 Min locker	–
8 (Wettkampf)	GA1 25 Min	Locker 20 Min + 4×100 m Steigerung	5-km-Zeitlauf / Wettkampf	–

RAHMEN & TIPPS

„Zügig“ heißt: fordernd, aber kontrolliert. Ergänze 1–2× Kraft pro Woche (v. a. Beine & Rumpf). Bei Zwicken: einen Tag mehr Pause statt durchbeißen.

Allgemeine Information von StrateFit (Samuel Dittel) und kein Ersatz für ärztliche oder individuelle Beratung. Trainiere im Rahmen deiner Belastbarkeit; bei Beschwerden oder Vorerkrankungen vorab ärztlich abklären lassen – ergänzend zur ärztlichen Betreuung.