

Voraussetzung: 4 x Training/Woche

Ziel: 5-km-Wettkampf, Zeitziel: 19-23,5 min

Woche	Tag	Übung
1	Di	40 min ruhiger DL
	Do	10 x 90 sek schnell (Pause zw. Belast.: 1 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Sa	40 min ruhiger DL
	So	60 min langsamer DL
2	Di	8 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Do	40 min ruhiger DL
	Sa	Fahrtspiel, mit Ein- u. Auslaufen
	So	60 min langsamer DL
3	Mo	40 min ruhiger DL
	Di	10 x 400 m schnell (Pause zw. Belast.: 90 sek Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Do	40 min ruhiger DL
	Sa	30 min sehr zügiger DL, mit Ein- u. Auslaufen
4	Mo	40 min ruhiger DL
	Mi	5 x 4 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Fr	40 min ruhiger DL
	So	60 min langsamer DL, anschl. 10 Steigerungen
Wochenumfang: 55 km!		
5	Di	40 min ruhiger DL
	Mi	10 x 500 m schnell (Pause zw. Belast.: 90 sek Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Fr	45 min ruhiger DL
	So	60 min langsamer DL
6	Di	5 x 1 km Trablauf (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Do	35 min ruhiger DL
	Sa	2 x 10 min sehr zügiger DL (Pause dazw. 5 min), mit Ein- u. Auslaufen
	So	50 min langsamer DL
7	Di	10 x 200 m sehr schnell (Pause zw. Belast.: 1 min Gehen), mit Ein- u. Auslaufen
	Mi	40 min langsamer DL
	Fr	Fahrtspiel, mit Ein- u. Auslaufen
	So	30 min ruhiger DL
8	Di	3 x 4 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Do	20 min ruhiger DL
	Sa	10 min langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
	So	5-km-Wettkampf

ruhiger Dauerlauf (DL) = Puls ca. 75-80 % der maximalen Herzfrequenz (HF)

langsamer DL = Puls ca. 70-75 % der max. HF

zügiger DL = Puls ca. 80-85 % der max. HF

Steigerung = Lauf über eine Strecke von 80-100 m, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird

Verfasser: Martin Grüning, Runners World



Die Spezialisten rund um's Laufen

www.laufladen.de