

Für Laufanfänger mit sportlichem Hintergrund (Fußball, Tennis etc.).

## Ziel: 5-km-Wettkampf, Zeitziel: über 23,5 min

Woche	Tag	Übung
<b>1</b>	Mi	30 min <b>ruhiger DL (Puls ca. 75-80 % der maximalen HF)</b>
	Sa	50 min <b>langsamer DL (Puls ca. 70-75 % der maximalen HF)</b>
	So	35 min ruhiger DL
<b>2</b>	Mi	5 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Sa	50 min langsamer DL
	So	35 min ruhiger DL
<b>3</b>	Mi	10 x 1 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Sa	50-60 min langsamer DL
	So	40 min ruhiger DL, anschließend 5 <b>Steigerungen (= 100 m vom Trab zum Sprint)</b>
<b>4</b>	Mi	35 min ruhiger DL, anschl. 5 Steigerungen
	Fr	50 min langsamer DL
	So	20 min sehr <b>zügiger DL</b> , mit Ein- u. Auslaufen ( <b>Puls ca. 80-85 % der maximalen HF</b> )
<b>5</b>	Mi	40 min ruhiger DL
	Fr	40 min ruhiger DL
	So	6 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
<b>6</b>	Di	40 min ruhiger DL
	Fr	10 x 1 min schnell (Pause zw. Belast.: 90 sek. Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	So	60 min langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
<b>7</b>	Mi	4 x 4 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Sa	60 min langsamer DL
	So	35 min ruhiger DL, anschl. 5 Steigerungen
<b>8</b>	Di	3 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 2 min Traben), mit Ein- u. Auslaufen
	Do	20 min langsamer DL
	Sa/So	<b>5-km-Wettkampf</b>

Verfasser: Martin Grüning, Runners World



Die Spezialisten rund um's Laufen

[www.laufladen.de](http://www.laufladen.de)