

3) Rahmentrainingsplan zur erfolgreichen Teilnahme an einem 5 Km Lauf

Um den folgenden Plan erfolgreich umsetzen zu können, sollten sie wenigstens bereits vor Aufnahme des Trainings 20 Minuten am Stück laufen können. Das Lauftempo ist dabei egal, Hauptsache sie halten durch!

Wenn sie die 20 Minuten noch nicht schaffen, dann versuchen sie es erst mit dem Plan vom Gehen zum Laufen.

In den nächsten drei bis vier Wochen gilt es jetzt die Ausdauer zu verbessern und die Strecke laufend zu bewältigen.

Einige Begriffe des Plans gibt es vorab noch zu klären:

Ein sehr lockerer Dauerlauf, oder auch regenerativer Dauerlauf sollte nicht schwer fallen. Man Lläuft entspannt und kann sich ohne weiteres mit einem Mitläufer unterhalten. Die Pulsfrequenz liegt zwischen 65 und 75% der maximalen Herzfrequenz. Diese Trainingsform gilt auch als Fettstoffwechseltraining, muß dann aber über eine lange, bzw. sehr lange Zeit durchgeführt werden, mehr als 60Min.

Der lockere Dauerlauf wird in einem Tempo gelaufen, in dem man sich ohne aus der Puste zu kommen mit einem Mitläufer unterhalten können. Allgemein ist das bei einer Pulsfrequenz zwischen 70 und 80% der maximalen Herzfrequenz der fall.

Zügiges Laufen ist Laufen in einer Geschwindigkeit, die einem ein Gespräch nur schwer führen läßt. Eine Pulsfrequenz von 80-85% der maximalen Herzfrequenz liegt in diesem Fall meist an.

Ganz Wichtig: PAUSENTAGE – Sie werden an drei bis vier Tagen in der Woche trainieren, d.h. an drei bis vier Tagen findet dann auch kein Trainings statt. Legen sie sich immer einen Pausentag nach dem längsten Lauf der Woche und einen nach der härtesten Einheit der Woche. Der dritte sollte flexible eingesetzt werden. Nutzen sie die freien Tage um Kraft zu tanken und gesund zu Essen. Laufen sie bitte wirklich nicht an den freien Tagen, denn nur während der Pause kann ihr Körper sich erholen und für die neuen Belastungen vorbereiten.

Einige von Ihnen werden dieses Ziel schon früher erreichen. Sie können sich dann dem 10Km Plan zuwenden, oder in der nächsten Zeit versuchen ihre 5KM Zeit zu verbessern.

1. Woche – drei Trainingseinheiten

1. Trainingseinheit 20Min. Dauerlauf, locker, 5Min. gehen, 5-10Min. Dauerlauf, locker
2. Trainingseinheit 10Min. Dauerlauf, 5x1Min. zügiger Dauerlauf mit 3Min. Gehpause, 10Min. Dauerlauf
3. Trainingseinheit 25Min. Dauerlauf sehr locker

2. Woche – drei Trainingseinheiten

1. Trainingseinheit 20Min. Dauerlauf locker, 3Min. gehen, 5-10Min. Dauerlauf locker, 3Min. gehen, 5Min. Dauerlauf
2. Trainingseinheit 10Min. Dauerlauf, 3x2Min. zügiger Dauerlauf mit 3Min. Gehpause, 10Min. Dauerlauf
3. Trainingseinheit 30Min. Dauerlauf

3. Woche – drei Trainingseinheiten

1. Trainingseinheit 25Min. Dauerlauf locker, 3Min. gehen, 10Min. Dauerlauf locker, 3Min. gehen, 5Min. Dauerlauf
2. Trainingseinheit 10Min. Dauerlauf, 3x3Min. zügiger Dauerlauf mit 5Min. Gehpause, 10Min. Dauerlauf
3. Trainingseinheit 35Min. Dauerlauf (sie sollten jetzt bereits fast 5KM in dieser Trainingseinheit schaffen, wenn nicht wiederholen sie die 3. Trainingswoche noch einmal)

4. bzw. 5. Trainingswoche – zwei Trainingseinheiten und 5Km Lauf

1. Trainingseinheit 15Min. Dauerlauf locker
2. Trainingseinheit 15Min. Dauerlauf locker
3. Einheit 5Km Straßenlauf, Bahnlauf, oder Volkslauf