

Trainingsplan 5 Kilometer in 22:30 min

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: > 90% der HF_{max}
Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 40 min GA 1 6 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Fahrtspiel 5 x 1 min GA 2 mit 1:30 min TP Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>			<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 6 km GA 2 (= 33 min) 5:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 65 min GA 1 10 km 5:45–6:30 min/ km Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:20 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen.

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 40 min GA 1 6 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Fahrtspiel 4 x 2 min GA 2 mit 2 min TP Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 44 min GA 1 8 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 6 km GA 2 (= 33 min) 5:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 65 min GA 1 10 km 5:45–6:30 min/ km Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:45 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen.

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 52 min GA 1 8 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Fahrtspiel 1/2/3/2/1 min GA 2 mit 1/2/3/2 min TP Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 55 min GA 1 10 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 6 km GA 2 (= 33 min) 5:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 78 min GA 1 12 km 5:45–6:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 7:00 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 5 Kilometer in 22:30 min

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Alternativ-training [Schwimmen/ Radfahren] 30 min GA 1</p>	<p>→ Fahrtspiel 3 x 3 min GA 2 mit 2 min TP Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 33 min GA 1 6 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 2 x 8 min GA 2 Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Alternativ-training [Schwimmen/ Radfahren] 30 min GA 1</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 5:30 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen.

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 38 min GA 1 6 km 6:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Bahntraining 15 x 200 m WSA (= 56 sek.) mit 1 min Trabpause Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 42 min GA 1 8 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 6 km GA 2 (= 30 min) 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 65 min GA 1 10 km 5:45-6:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 6:15 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen.

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 50 min GA 1 8 km 6:15 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Bahntraining 12 x 300 m WSA (= 1:25 min) mit 1:30 min Trabpause Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 42 min GA 1 8 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 6 km GA 2 (= 30 min) 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 78 min GA 1 12 km 5:45-6:30 min/ km Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:50 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 5 Kilometer in 22:30 min

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 50 min GA 1 8 km 6:15 min/km Lightrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Bahntraining 10 x 400 m WSA (= 1:52 min) mit 2 min Trabpause Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 53 min GA 1 10 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 6 km GA 2 (= 30 min) 5:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 78 min GA 1 12 km 5:45-6:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 7:15 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen.

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 30 min GA 1</p>	<p>→ Bahntraining 5 x 1000 m WSA (= 4:40 min) mit 2 min Pause Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 36 min GA 1 6 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 2 x 12 min GA 2 Lightrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 30 min GA 1</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 6:00 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen.

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 48 min GA 1 8 km 6:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Bahntraining WSA 200 in 56 sek. 400 in 1:54 min 600 in 2:51 min 800 in 3:52 min 1000 in 4:45 min 1200 in 5:42 min mit 200/400/600/ 800/1000 m Trabpause Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 10 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 40 min) 5:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 78 min GA 1 12 km 5:45-6:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 7:15 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 5 Kilometer in 22:30 min

4/6

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 60 min GA 1 10 km 6:00 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Bahntraining WSA 300 in 1:25 min 600 in 2:51 min 1200 in 5:42 min 1000 in 4:45 min 500 in 2:22 min 200 in 56 sek. mit gleicher Trabpause Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 62 min GA 1 10 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 40 min) 5:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 90 min GA 1 14 km 5:45-6:30 min/km Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 8:15 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen.

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 60 min GA 1 10 km 6:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Bahntraining 3 x 1200 m GA 2 (= 5:48 min) mit 2 min Pause Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 75 min GA 1 12 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 40 min) 5:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 90 min GA 1 14 km 5:45-6:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 8:00 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen.

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 36 min GA 1 6 km 6:00 min/km Lightrainer</p>	<p>→ Bahntraining 2 x 1500 m GA 2 (= 7:15 min) mit 2 min Pause Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 30 min GA 1</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 40 min) 5:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 60 min GA 1</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 6:20 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 5 Kilometer in 22:30 min

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 46 min GA 1 8 km 5:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Bahntraining 8 x 600 m WSA (2:44 min) mit 2 min Pause Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 60 min GA 1 10 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 38 min) 4:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 90 min GA 1 14 km 5:45-6:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 7:30 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen.

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 57 min GA 1 10 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Bahntraining 6 x 800 m WSA (= 3:36 min) mit 2 min Pause Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 72 min GA 1 12 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 38 min) 4:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 104 min GA 1 16 km 5:45-6:30 min/ km Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 8:45 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen.

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Dauerlauf 57 min GA 1 10 km 5:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>	<p>→ Bahntraining 5 x 1000 m WSA (= 4:30 min) mit 2 min Pause Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 36 min GA 1 6 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p>			<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-dauerlauf 8 km GA 2 (= 38 min) 4:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 60 min GA 1 10 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:30 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen.

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Koordination Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf 46 min GA 1 8 km 5:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Bahntraining 3 x 1000 m WSA (= 4:30 min) mit 1:30 min Trabpause Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf 37 min GA 1 6 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Dauerlauf 38 min GA 1 6 km 6:00-6:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Wettkampf 5000m</p>

Sie haben diese Woche 5:40 Stunden trainiert und einen 5000 m-Lauf in 22:30 min absolviert. Herzlichen Glückwunsch.

Laufseminare in ganz Deutschland



Online!

➔ Termine, Infos und Anmeldungen unter www.natural-running.com
Bei Fragen rufen Sie uns einfach direkt an: +49 (0)511 53 35 80-80

Das sagen unsere Seminarteilnehmer:

„Ich habe noch nie so viel trainiert wie für diesen Wettkampf. Und das ohne Probleme mit Muskulatur, Sehnen oder Bändern. Ohne natural running wäre das mit Sicherheit nicht machbar gewesen.“

Rainer Gruhlke, Marathon 2:58 Std.

„Mit den natural-running-Trainingsplänen bin ich so locker gelaufen wie noch nie. Danke Matthias!“

Lars Sandmann, Marathon 3:48 Std.