

# Trainingsplan 5 Kilometer in 27:30 min

GA1: 65–80% der HF<sub>max</sub>    GA2: 80–90% der HF<sub>max</sub>    WSA: > 90% der HF<sub>max</sub>  
Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Tempo-wechsel</b> 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA 1 (1 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Tempo-dauerlauf</b> 2 x 2 km GA 2 (= 13 min) 6:30 min/km 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>			<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Tempo-wechsel</b> 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA 1 (1 min) im Wechsel Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 15 Kilometer gelaufen und haben 2:30 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen.

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Tempo-wechsel</b> 40 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA 1 (1 min) im Wechsel Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Tempo-dauerlauf</b> 2 x 3 km GA 2 (= 20 min) 6:30 min/km 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 60 min GA 1 8 km 6:45–7:30 min/km Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 3:00 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen.

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 45 min GA 1 6 km 7:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>		<p>→ <b>Tempo-dauerlauf</b> 2 x 3 km GA 2 (= 20 min) 6:15 min/km 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 75 min GA 1 10 km 6:45–7:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:15 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen.

# Trainingsplan 5 Kilometer in 27:30 min

2/6

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 45 min GA 1 6 km 7:15 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Tempo-dauerlauf</b> 2 x 8 min GA 2 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Alternativ-training</b> [Schwimmen/ Radfahren] 30 min GA 1</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 15 Kilometer gelaufen und haben 3:15 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen.

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 45 min GA 1 6 km 7:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene 15 min</p>		<p>→ <b>Tempo-dauerlauf</b> 4 x 1,5 km GA 2 (= 9 min) 6:15 min/km 1 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 75 min GA 1 10 km 6:45-7:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 10 Kilometer gelaufen und haben 4:20 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen.

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 42 min GA 1 6 km 7:00 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Tempo-dauerlauf</b> 3 x 2 km GA 2 (= 12 min) 6:15 min/km 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 75 min GA 1 10 km 6:45-7:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:20 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen.

# Trainingsplan 5 Kilometer in 27:30 min

3/6

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 56 min GA 1 8 km 7:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>		<p>→ <b>Tempo-dauerlauf</b> 4 x 2 km GA 2 (= 12 min) 6:15 min/km 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 90 min GA 1 12 km 6:45–7:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:00 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen.

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 40 min GA 1 6 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Tempo-dauerlauf</b> 2 x 12 min GA 2 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Alternativ-training</b> [Schwimmen/ Radfahren] 30 min GA 1</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 3:30 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen.

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 54 min GA 1 8 km 7:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene 15 min</p>		<p>→ <b>Tempo-dauerlauf</b> 4 x 2 km GA 2 (= 12 min) 6:00 min/km 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 75 min GA 1 10 km 6:45–7:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:30 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen.

# Trainingsplan 5 Kilometer in 27:30 min

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 54 min GA 1 8 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Tempo-dauerlauf</b> 3 x 3 km GA 2 (= 18 min) 6:00 min/km 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 90 min GA 1 12 km 6:15–7:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 4:45 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen.

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 67 min GA 1 10 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene 15 min</p>		<p>→ <b>Tempo-dauerlauf</b> 2 x 4 km GA 2 (= 24 min) 6:00 min/km 2 min Trabpause Lightrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 90 min GA 1 12 km 6:45–7:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 5:00 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen.

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 67 min GA 1 10 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Tempo-dauerlauf</b> 6 km GA 2 (= 36 min) 6:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Alternativ-training</b> (Schwimmen/ Radfahren) 60 min GA 1</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 4:15 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen.

# Trainingsplan 5 Kilometer in 27:30 min

5/6

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 50 min GA 1 8 km 6:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>		<p>→ <b>Bahntraining</b> 8 x 600 m GA 2 (≈ 3:27 min) mit 2 min Trabpause Lightrainer/ Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 75 min GA 1 12 km 6:45–7:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene 15 min</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 4:20 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen.

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Fortgeschrittene 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 67 min GA 1 10 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ <b>Bahntraining</b> 6 x 800 m GA 2 (≈ 4:36 min) mit 2 min Trabpause Lightrainer/ Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 75 min GA 1 12 km 6:45–7:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 4:30 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen.

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 67 min GA 1 10 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene 15 min</p>		<p>→ <b>Bahntraining</b> 5 x 1000 m GA 2 (≈ 5:45 min) mit 2 min Trabpause Lightrainer/ Wettkampfschuh</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ <b>Streching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> 70 min GA 1 10 km 7:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 3:45 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen.

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ <b>Koordination</b> Einsteiger 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 40 min GA 1 6 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Bahntraining</b> 3 x 1000 m WSA (= 5:30 min) mit 1:30 min Trabpause Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>			<p>→ <b>Rumpfkraft</b> Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> 45 min GA 1 6 km 6:15-7:00 min/ km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Wettkampf</b> 5000m</p>

Sie haben diese Woche 3:00 Stunden trainiert und einen 5000 m-Lauf in 27:30 min absolviert. Herzlichen Glückwunsch.

## Laufseminare in ganz Deutschland



**Online!**

➔ Termine, Infos und Anmeldungen unter [www.natural-running.com](http://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.**