

Trainingsplan 5 Kilometer in 30:00 min

GA1: 56–80% 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>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (1 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (1 min) im Wechsel Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>			<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (1 min) im Wechsel Trainingsschuh</p>

Sie sind diese Woche 10 Kilometer gelaufen und haben 2:00 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen.

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 20 min Fußtrainer</p> <p>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA 1 (1 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 2 x 2 km GA 1 (= 16 min) 8:00 min/km 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA 1 (1:30 min) im Wechsel Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p>

Sie sind diese Woche 15 Kilometer gelaufen und haben 3:00 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen.

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf 2 x 3 km GA 1 (= 24 min) 8:00 min/km 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-ABC Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Tempo-wechsel 40 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA 1 (2 min) im Wechsel Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 3:20 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 5 Kilometer in 30:00 min

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-ABC Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA 1 (2 min) im Wechsel Trainingsschuh</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>	<p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA 1 (2 min) im Wechsel Trainingsschuh GA 1</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 10 Kilometer gelaufen und haben 3:00 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen.

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf 34 min GA 1 4 km 8:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>		<p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA 1 (3 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-ABC Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 32 min GA 1 4 km 8:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 10 Kilometer gelaufen und haben 3:00 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 32 min GA 1 4 km 8:00 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Tempo-wechsel 4 x 1 km GA 2 (= 7 min) 7:30 min/km 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 48 min GA 1 6 km 7:45-8:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 10 Kilometer gelaufen und haben 3:45 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 5 Kilometer in 30:00 min

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf 48 min GA 1 6 km 8:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>		<p>→ Tempo-dauerlauf 2 x 2 km GA 2 (= 14 min) 7:15 min/km 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 66 min GA 1 8 km 7:45–8:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 4:00 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>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 48 min GA 1 6 km 8:00 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Tempo-wechsel 2 x 10 min GA 2 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 30 min G1</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 10 Kilometer gelaufen und haben 3:15 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen.

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf 46 min GA 1 6 km 7:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>		<p>→ Tempo-dauerlauf 3 x 2 km GA 2 (= 14 min) 7:00 min/km 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 30 min</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 64 min GA 1 8 km 7:45–8:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 4:00 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 5 Kilometer in 30:00 min

4/6

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 46 min GA 1 6 km 7:45 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Tempo-dauerlauf 2 x 3 km GA 2 (= 21 min) 7:00 min/km 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 80 min GA 1 10 km 7:45-8:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 4:20 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen.

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf 61 min GA 1 8 km 7:45 min/Km</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>		<p>→ Tempo-dauerlauf 6 km GA 2 (= 42 min) 7:00 min/km 2 min Trabpause Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 80 min GA 1 10 km 7:45-8:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:45 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen.

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 46 min GA 1 6 km 7:45 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Tempo-dauerlauf 5 x 1 km GA 2 (= 6 min) 6:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Alternativ-training (Schwimmen/ Radfahren) 60 min G1</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 15 Kilometer gelaufen und haben 4:00 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen.

Trainingsplan 5 Kilometer in 30:00 min

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf 45 min GA 1 6 km 7:30 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>		<p>→ Bahntraining 8 x 600 m GA 2 (≈ 3:54 min) mit 2 min Trabpause Lightrainer/ Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 78 min GA 1 10 km 7:45–8:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

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

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf 60 min GA 1 8 km 6:45 min/km Trainingsschuh</p>		<p>→ Bahntraining 6 x 800 m GA 2 (≈ 5:12 min) mit 2 min Trabpause Lightrainer/ Wettkampfschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 78 min GA 1 10 km 7:45–8:30 min/ km Trainingsschuh</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:45 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen.

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf 45 min GA 1 6 km 7:45 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>		<p>→ Bahntraining 5 x 1000 m GA 2 (≈ 6:30 min) mit 2 min Trabpause Lightrainer/ Wettkampfschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 48 min GA 1 6 km 8:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 3:30 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen.

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 46 min GA 1 6 km 7:45 min/km Cushion-Schuh/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Bahntraining 3 x 1000 m WSA (= 6:00 min) mit 1:30 min Trabpause Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>			<p>→ Rumpfkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 50 min GA 1 6 km 7:45-8:30 min/ km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Wettkampf 5000 m</p>

Sie haben diese Woche 3:45 Stunden trainiert und einen 5000 m-Lauf in 30:00 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.