

Trainingsplan von 0 auf 5 km

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: >90% der HF_{max}
Dauer: 12 Wochen

1/4

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>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (1 min) im Wechsel Trainingsschuh</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (1 min) im Wechsel</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p>

Sie haben diese Woche 3:15 h trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (1:30 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 (1:30 min) im Wechsel Trainingsschuh</p>			<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Radfahren oder Schwimmen GA1 45 min</p>	<p>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 3:15 h trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Denken Sie an eine Bewegungsanalyse in einem von Dr. Marquardt ausgebildeten Institut.</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2 min) im Wechsel Trainingsschuh Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2 min) im Wechsel Trainingsschuh</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min Radfahren oder Schwimmen GA1 45 min</p>	<p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 3:25 h trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan von 0 auf 5 km

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2 min) im Wechsel Trainingssschuh</p> <p>→ Stretching 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 GA1 (2 min) im Wechsel Trainingssschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 1:55 h trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2:30 min) im Wechsel Trainingssschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2:30 min) im Wechsel Trainingssschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min Radfahren oder Schwimmen GA1 45 min</p>	<p>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingssschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 3:30 h trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2:30 min) im Wechsel Trainingssschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingssschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Radfahren oder Schwimmen 45 min GA1</p>	<p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingssschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie haben diese Woche 3:30 h trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Optimaler Zeitpunkt für ein Laufseminar zum Erlernen der optimalen Lauftechnik.	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingsschuh</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 40 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2:30 min) im Wechsel Trainingsschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Radfahren oder Schwimmen 45 min GA1</p>	<p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 7:20 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen.

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingsschuh Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Rumpfstab Einsteiger 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 20 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingsschuh</p>

Sie haben diese Woche 2:35 h trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (4 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 15 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 40 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (4 min) im Wechsel Trainingsschuh</p>

Sie haben diese Woche 3:15 h trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan von 0 auf 5 km

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Tempo-wechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (5 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 20 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Tempo-wechsel 40 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (5 min) im Wechsel Trainingsschuh</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren 30 min GA1</p>

Sie haben diese Woche 3:50 h trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 20 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf 30 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Streching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf 20 min GA1 75-85 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren 30 min GA1</p>

Sie haben diese Woche 3:30 h trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 20 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf 20 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh</p> <p>→ Streching 15 min</p>			<p>→ Wettkampf 5 km</p>

Viel Erfolg bei Ihrem Wettkampf

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.