

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

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Tempowechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (1 min) im Wechsel Trainingssschuh	Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Tempowechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (1 min) im Wechsel Trainingssschuh		Stabilisation 10 min	Tempowechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (1 min) im Wechsel
	Stabilisation 10 min			Stretching 15 min		
	Stretching 15 min			Rumpfstabi Einsteiger 15 min		

Sie haben diese Woche 2:20 h trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 10 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Stabilisation 10 min	Tempowechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2 min) im Wechsel Trainingssschuh
	Tempowechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (1:30 min) im Wechsel Trainingssschuh		Tempowechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (1:30 min) im Wechsel Trainingssschuh		Rumpfstabi Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Radfahren oder Schwimmen GA1 45 min	Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 3:05 h trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Denken Sie an eine Bewegungs- analyse in einem von Dr. Marquardt ausgebildeten Institut	Stabilisation 10 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Stabilisation 10 min	Tempowechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2 min) im Wechsel Trainingssschuh
	Tempowechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2 min) im Wechsel Trainingssschuh		Tempowechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2 min) im Wechsel Trainingssschuh		Rumpfstabi Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Radfahren oder Schwimmen GA1 45 min	Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 3:15 h trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 10 min		Stabilisation 10 min			Tempowechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2 min) im Wechsel Trainingssschuh
	Tempowechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2 min) im Wechsel Trainingssschuh		Rumpfstabi Einsteiger 15 min			
	Stretching 15 min					Stretching 15 min

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

Trainingsplan von 0 auf 5 km

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 10 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	Tempowechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingsschuh
	Tempowechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2:30 min) im Wechsel Trainingsschuh		Tempowechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2:30 min) im Wechsel Trainingsschuh		Rumpfstabi Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Radfahren oder Schwimmen GA1 45 min	Stretching 15 min

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

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 10 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	Tempowechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingsschuh
	Tempowechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2:30 min) im Wechsel Trainingsschuh		Tempowechsel 20 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingsschuh		Rumpfstabi Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Radfahren oder Schwimmen 45 min GA1	Stretching 15 min

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 Technik	Stabilisation 10 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	Tempowechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingsschuh
	Tempowechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingsschuh		Tempowechsel 40 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (2:30 min) im Wechsel Trainingsschuh		Rumpfstabi Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Radfahren oder Schwimmen 45 min GA1	Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 3:50 h trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 10 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer		Lauf-Krafttraining Einsteiger 20 min	Tempowechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingsschuh
	Tempowechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (3 min) im Wechsel Trainingsschuh		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Stretching 15 min	
	Stretching 15 min					

Sie haben diese Woche 2:30 h trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan von 0 auf 5 km

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 20 min Fußtrainer	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min
	Tempowechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (4 min) im Wechsel Trainingsschuh		Dauerlauf 15 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh		Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Tempowechsel 40 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (4 min) im Wechsel Trainingsschuh
	Stretching 15 min				Stretching 15 min	

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

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Abc Einsteiger, 15 min Fußtrainer	Tempowechsel 40 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (5 min) im Wechsel Trainingsschuh
	Tempowechsel 30 min Gehen (1 min) und langsames Laufen GA1 (5 min) im Wechsel Trainingsschuh		Dauerlauf 20 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining 15 min	
	Stretching 15 min				Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Schwimmen oder Radfahren 30 min GA1
					Stretching 15 min	

Sie haben diese Woche 3:45 h trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Abc Einsteiger, 20 min Fußtrainer	Dauerlauf 20 min GA1 75-85 % HFmax Trainingsschuh
	Dauerlauf 20 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh		Dauerlauf 30 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Schwimmen oder Radfahren 30 min GA1
					Stretching 15 min	

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

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Dauerlauf 20 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh			5 km Wettkampf
	Dauerlauf 20 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh		Stretching 15 min			
	Stretching 15 min					

Viel Erfolg bei Ihrem Wettkampf