



TRAININGSPLAN

In 8 Wochen zum Vienna 5K



Woche 1 KW 9 vom 24.02 – 01.03.2020

Dienstag 5 km (oder ca. 40 Minuten)
Kannst du so eine "lange" Strecke überhaupt durchlaufen? Versuche es doch einfach!

Wenn du es brauchst, dann lege einfach Gehpausen ein (Gehen/Laufen/Gehen/Laufen)

Donnerstag Du versuchst dein Lebensalter langsam durchzulaufen
Beispiel: 8-jährige laufen 8 Minuten, 16-jährige laufen 16 Minuten
Laufanfänger dürfen Gehpausen einlegen, die "Profis" laufen ein zweites Mal ihr Lebensalter mit einer kurzen Gehpause, oder auch ohne Pause.

Wochenende Am Wochenende betreibst du eine andere Sportart (Schwimmen, Radfahren, Spiele, ...)

Woche 2 KW 10 vom 02.03 – 18.3.2020

Dienstag Laufe 5 km langsam durch ("Plaudertempo")
Laufanfänger laufen die Strecke in Etappen mit jeweils 5 Minuten Gehpause

Donnerstag Laufe 2 x dein Lebensalter in einer Geschwindigkeit, die für dich angenehm ist.
Laufanfänger: 2 x Lebensalter durchlaufen – Pause $\frac{1}{2}$ Lebensalter
Beispiel: 12-jährige laufen 2 x 12 Minuten (Pause 6 Minuten)

Wochenende Alternativsport nach Lust und Liebe



Woche 3 KW 11 vom 09.03 – 15.3.2020

Dienstag Laufe 5 km im Wechseltempo (Streckenabschnitte und Geschwindigkeiten nach Gefühl und Tagesform wählen)

Laufanfänger laufen 5 km in 2 Abschnitten mit 5 Minuten Gehpause

Donnerstag Laufe 2 x dein Lebensalter (1 x leicht, 1 x mittlere Anstrengung)

Wochenende Familienlauf: 30 – 45 Minuten,
Gehpausen sind erlaubt. (Versuche aus dem Bekannten- oder Verwandtenkreis jemanden zu einem gemeinsamen Lauf zu "verführen".)

Woche 4 KW 12 vom 16.03 – 22.03.2020

Dienstag 5 km Lauf – Tempo nach freier Wahl
Laufanfänger sind bereits in der 4. Trainingswoche und schaffen es sicher, die 5 km durchzulaufen.

Donnerstag Du läufst dein Lebensalter x 2 als Intervalltraining
Beispiel: 10-jährige laufen 5 min leicht/5 min mittel/5 min schnell/5 min leicht
18-jährige laufen 9/9/9/9 min mit oben genannten Intensitäten Laufanfänger laufen das
Lebensalter x 2 im Wechseltempo nach Gefühl bzw. nach Tagesform

Wochenende Alternativsport nach Lust und Liebe



Woche 5 KW 13 vom 23.03 – 29.03.2020

Dienstag Laufe 5 km (wenn du dich gut fühlst, laufe den letzten Kilometer im voraussichtlichen Wettkampftempo) anschließend noch 5 – 10 min Dauerlauf leicht/langsam.

Donnerstag Laufe dein Lebensalter x 2 in mittlerer Geschwindigkeit mit mittlerem Anstrengungsgrad.

Wochenende Alternativsport nach Lust und Liebe!

Woche 6 KW 14 vom 30.03 – 05.04.2020

Dienstag Laufe die 5 km gesteigert (leicht/mittel/schnell), anschließend noch 5 – 10min Dauerlauf leicht/langsam

Donnerstag Laufe das Lebensalter x 3 (notfalls mit einer kleinen Gehpausen)

Wochenende Rad- oder Mountainbike Ausflug



Woche 7 KW 15 06.04 – 13.04.2020

Dienstag Laufe die 5 km gesteigert (leicht/mittel/schnell), anschließend noch 5 – 10 min Dauerlauf leicht/langsam

Donnerstag Laufe das Lebensalter x 3 (notfalls mit einer kleinen Gehpause)

Wochenende Alternativsport nach Lust und Liebe

Woche 8 KW 16 13.04 – Samstag 18.04.2018, Wettkampftag

Dienstag Laufe die 5 km in 3 Abschnitten
Abschnitt 1: ca. 500 m Wettkampftempo
Abschnitt 2: ca. 4 km ohne Anstrengung
Abschnitt 3: ca. 500 m Wettkampftempo mit Endspurt

(Vor dem ersten und nach dem letzten schnellen Abschnitt mindestens 5 Minuten Ein- bzw. Auslaufen im leichten Dauerlauf.)

Donnerstag Laufe 1 x dein Lebensalter leicht und locker ("Ruhe vor dem Sturm")

Samstag Wettkampf – Vienna 5K

Du hast gut trainiert, du bist gut in Form, du bringst eine für dich zufrieden stellende Leistung – alles Gute dafür! Viel Spaß beim Vienna 5K!