

5 km in 32-35 Minuten in 12 Wochen – Wo 1 bis 4

Neben den ersten zügigen Schritten im Wettkampftempo sollen gemütliche Dauerläufe den aeroben (Sauerstoffüberschuss) Stoffwechsel reizen, dass sich der Erfolg langfristig einstellt.

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	–	–	–	–
Dienstag	–	–	–	–
Mittwoch	15' eingehen + 8 x 2' laufen - Gehpause 1:30 + 10' ausgehen	10' eingehen + 5' einlaufen, 8 x 2' laufen - Gehpause 1:15 + 10' ausgehen	15' einlaufen, 10 x 2' laufen - Trabpause 1:15 + 10' ausgehen	15' einlaufen, 7 x 3' schnell - Trabpause 2:00 + 10' auslaufen/gehen
Donnerstag	–	–	–	–
Freitag	–	–	–	–
Samstag	40' locker Walken	50' locker Walken	60' locker walken	60' locker walken
Sonntag	–	–	–	–

REG: regenerativer Dauerlauf, GAT 1: ruhiger Dauerlauf, GAT 2: zügiger Dauerlauf, GAT 3: Tempodauerlauf

Dein Training ganz easy online managen? Mehr Tipps von den ichlaufe.org-Coaches? Erfahrungen austauschen und Lauffreunde finden? Dann komm und registriere dich auf www.ichlaufe.org

5 km in 32-35 Minuten in 12 Wochen – Wo 5 bis 8

In diesem Mesozyklus stehen insbesondere die intensiven Intervalle im Vordergrund. Die Schulung von Tempogefühl und Tempohärte sind das klar definierte Trainingsziel. Niedrig intensive Dauerläufe stellen einen kompensatorischen Gegenpol dar und sollen die Basis stabilisieren.

	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
Montag	–	–	–	–
Dienstag	–	–	–	–
Mittwoch	10' aufwärmen - 10 x 3' schnell, Pause 90'' traben - 10' ausgehen	15' einlaufen + 2x3' schnell; Pause = 2' traben + 2x1000m in 6:40; Pause = 3' traben + 10' auslaufen	15' einlaufen, 6 x 4' schnell - Trabpause 2:30 + 10' auslaufen	Pyramide: 15' einlaufen + schnelle Teilabschnitte in 6:20-6:30 1'-2'-4'-6'-4'-2'-1' mit jeweils 1'-1'-2'-3'-2'-1' Pause zwischendurch + 10' auslaufen
Donnerstag	–	–	–	–
Freitag	–	–	–	–
Samstag	50' Walken	60' Walken	60' Walken	70' locker Walken
Sonntag	–	–	–	–

REG: regenerativer Dauerlauf, GAT 1: ruhiger Dauerlauf, GAT 2: zügiger Dauerlauf, GAT 3: Tempodauerlauf

Dein Training ganz easy online managen? Mehr Tipps von den ichlaufe.org-Coaches? Erfahrungen austauschen und Lauffreunde finden? Dann komm und registriere dich auf www.ichlaufe.org

5 km in 32-35 Minuten in 12 Wochen – Wo 9 bis 12

Mit dem Testlauf sollte sich deine Form bestätigen. In den letzten Wochen folgt dann nur noch der Feinschliff für den 5-km-Wettkampf.

	9. Woche	10. Woche	11. Woche	12. Woche
Montag	–	–	–	–
Dienstag	–	–	–	–
Mittwoch	Testlauf 2,5km in ca. 17:30 (versuche zunehmend schneller zu werden)	10' einlaufen + 400m in 2:30 + 90" gehen + 800m in 4:50 + 2' gehen + 1200m in 7:20 + 4' gehen + 800m in 4:50(4:45) + 2' gehen+ 400m in 2:30 + 10' cooldown	15' einlaufen, 5 x 1000 m in ca. 6:40 (7:00), dazwischen 3' Pause, 15' auslaufen	15' einlaufen, 8 x 2' im geplantem Wettkampftempo - Trabpause 2' + 10' auslaufen
Donnerstag	–	–	–	–
Freitag	–	–	–	–
Samstag	60' locker Walken	70' locker Walken	20' eingehen + 30' ganz langsam laufen	–
Sonntag	–	–	–	Wettkampf über 5km

REG: regenerativer Dauerlauf, GAT 1: ruhiger Dauerlauf, GAT 2: zügiger Dauerlauf, GAT 3: Tempodauerlauf

Dein Training ganz easy online managen? Mehr Tipps von den ichlaufe.org-Coaches? Erfahrungen austauschen und Lauffreunde finden? Dann komm und registriere dich auf www.ichlaufe.org

Trainingsform	Trainingsintensität	Tempo	Beschreibung der Trainingsbereiche
<p>REG = regenerativer Dauerlauf</p>	<p>< 65 % der maximalen Herzfrequenz, keine Laktatakkumulation</p>	<p>> 90 sek. Langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo</p>	<p>In diesem Bereich steht ausschließlich der regenerative Charakter im Vordergrund.</p>
<p>GAT 1 = ruhiger Dauerlauf</p>	<p>ca. 65-77,5 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat < 1,5 (2) mmol/l</p>	<p>50-90 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo</p>	<p>In diesem Bereich niedriger Intensität wird die Grundlagenausdauer trainiert. Die Belastung ist rein aerob. Der größte Anteil der Dauerläufe sollte in dieser Intensität erfolgen. Hier kommt es auch zur Ökonomisierung im Fettstoffwechselbereich. Lange Läufe ("Long Jogs") über 1,5 bis 2 Stunden werden bevorzugt am unteren Rand dieses Bereiches absolviert.</p>
<p>GAT 2 = zügiger Dauerlauf</p>	<p>ca. 77,5-85 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 1,5 - 2,5 (3) mmol/l</p>	<p>30-50 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo</p>	<p>Zusammen mit GAT1 wird in diesem Bereich der größte Teil des Trainings absolviert. Trainingseinheiten in diesem vom aeroben bis leicht anaeroben Übergangsbereich reichenden Energiestoffwechsel verbessern die Sauerstoffaufnahme sowie die Leistungsfähigkeit der sauerstoffverwertenden Organsysteme (Muskulatur, Herz-Kreislauf-System).</p>
<p>GAT 3 = Tempodauerlauf</p>	<p>ca. 85-90 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 2,5 - 4 (5) mmol/l</p>	<p>10-15 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo</p>	<p>Die Belastungsintensität liegt im aeroben-anaeroben Mischstoffwechsel. Der Organismus lernt, den Energiestoffwechsel an die erhöhten Laktatwerte zu adaptieren. Als Trainingsmethode eignen sich kürzere Tempodauerläufe und die extensive Intervallmethode.</p>