

5 km unter 20 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' einlaufen, 10 x 2' schnell - Trabpause 1:30 + 10' auslaufen	15' einlaufen, 8 x 3' schnell - locker laufen 1:15, 10' auslaufen	15' einlaufen, 5 x 1000 m in ca. 5:00, dazwischen 3' Pause locker traben, 15' auslaufen	10' einlaufen, 7 x 800 m in 3:50-3:55, dazwischen 2 Trabpause 10' auslaufen
Donnerstag	–	–	–	–
Freitag	–	–	–	–
Samstag	50' lockerer Dauerlauf im GAT1	50' lockerer Dauerlauf im GAT1	60' locker Dauerlauf im GAT1	60' locker Dauerlauf im GAT1
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 unter 20 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 500m in 1:55-2:05, Pause 90' traben - 10'ausgehen	15' einlaufen, 5 x 1000 m in 4:00-4:10 - Trabpause 2:00 + 10' auslaufen	15' einlaufen, 2 x 2000 m in 8:00 - Trabpause 5', 1 x 1000 m in 3:55-3:50 auslaufen	10' einlaufen, 3 x 2000 m in 8:00 - Trabpause 5', 2 x 500m in 1:55; P=2' traben auslaufen
Donnerstag	–	–	–	–
Freitag	–	–	–	–
Samstag	60-70' lockerer Dauerlauf im GAT1 Bereich	60-70' lockerer Dauerlauf im GAT1 Bereich	20' warmgehen + 30' ganz langsam laufen (Tempo wie beim Gehen!)	70' locker Dauerlauf
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 unter 20 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. 10:00 (versuche zunehmend schneller zu werden)	10' einlaufen + 500m in 2:10 + 90" traben + 1000m in 3:55 + 2' traben + 2000m in 8:00 + 4' traben + 1000m in 3:50 + 2' traben+ 500m in 2:00 + 10' cooldown	15' einlaufen, 2 x 2000 m in 8:00 - Trabpause 5', 1 x 1000 m in 3:50 + 10' auslaufen	15' einlaufen - 6 x 500m in 2:00, Pause = 2' traben - 10' auslaufen
Donnerstag	–	–	–	–
Freitag	–	–	10' locker einlaufen + 30' zügiger DL im GAT2 (6:10-6:20/km)	–
Samstag	70' lockerer Dauerlauf im GAT1 Bereich	70' lockerer Dauerlauf im GAT1 Bereich	–	20' locker Dauerlauf inkl. 3x1 min ins Renntempofallen lassen
Sonntag	–	–	10' eingehen + 50' lockerer Dauerlauf im GAT1	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
REG = regenerativer Dauerlauf	< 65 % der maximalen Herzfrequenz, keine Laktatakkumulation	> 90 sek. Langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	In diesem Bereich steht ausschließlich der regenerative Charakter im Vordergrund.
GAT 1 = ruhiger Dauerlauf	ca. 65-77,5 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat < 1,5 (2) mmol/l	50-90 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	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.
GAT 2 = zügiger Dauerlauf	ca. 77,5-85 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 1,5 - 2,5 (3) mmol/l	30-50 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	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).
GAT 3 = Tempodauerlauf	ca. 85-90 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 2,5 - 4 (5) mmol/l	10-15 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	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.