



www.lcstpölsen.at

Trainingsplan für 5 Kilometer - Unter 20 Minuten

Mit diesem Trainingsplan kannst du arbeiten wenn du die fünf Kilometer Distanz unter 20 Minuten laufen möchtest. Für dich bedeutet das ganz genau, dass du den Kilometer in einer Pace von 3:58 laufen musst um auf die gewünschte Zeit zu kommen. Bevor du aber startest, möchte ich dir noch ein Paar wichtige Dinge mit auf den Weg geben.

Es ist enorm wichtig immer auf seinen Körper zu hören. Das bedeutet, wenn es an gewissen Körperstellen zu sehr zwickt oder du noch einen starken Muskelkater vom Vortraining verspürst, solltest du nicht auf Biegen und Brechen die nächste Einheit durchboxen. Lege stattdessen einen Ruhetag ein oder verschiebe deine Einheiten von intensiv auf locker/gemütlich. Keine Bestzeit der Welt ist es Wert seine Gesundheit auf's Spiel zu setzen bzw. eine Verletzung zu riskieren.

Bitte beachte auch, dass es sich hierbei um einen Plan für 8 Wochen handelt. Sollten die Einheiten also zu straff für dich sein, dann trainiere die vorgegebenen Wochen ein zweites oder drittes Mal. Schau dir den Plan also vorher genau an und überlege, ob du die vorgegebenen Zeiten auch wirklich laufen kannst. Wenn nicht, dann nimm dir ein paar Wochen mehr Zeit dafür.

Des Weiteren wollten wir den vorgegebene Plan so einfach wie möglich gestaltet, damit auch Laien sich gut zurecht finden. Du wirst also keine Angabe finde wo erklärt wird „ laufe 60 Minuten im GA1 Bereich und anschließend 30 Minuten im GA2 Bereich “. Solltest du dennoch ein Fachgesimpel Freak sein, helfen wir dir auch hier sehr gerne weiter.

Bei Interesse an deinem individuellen Plan, der auf dich persönlich zugeschnitten ist, wo genau auf deine Situation und deine Lauferfahrung eingegangen wird, kannst du dich sehr gerne an uns wenden und gegen eine kleine Vereinsspende dich auf dein Event vorbereiten lassen.

Sollten bei diesem Trainingsplan Unklarheiten auftauchen oder etwas nicht verständlich genug sein, dann zögere nicht dich ebenfalls bei uns zu melden. Nutze hierzu einfach das Kontaktformular auf unserer Webseite www.lcstpölsen.at

Der Punkt Ernährung

Ich empfehle dir vieles im Training zu testen und das zu verwenden, was gut bei dir funktioniert hat. Probiere verschiedene Gels von unterschiedlichen Marken aus. Teste auch die unterschiedlichsten Einnahmezeitpunkte und probiere auch Maltodextrin. Dies klappt bei mir und auch bei vielen anderen sehr gut. Wenn du keinen großen Wert auf Geschmack legst, dann verrühre Maltodextrin mit Salz und Wasser. Das ganze ein bis zwei Stunden vor deiner Belastung zu sich nehmen.

Gewöhne dir an, die langen langsamen Läufe auf nüchternen Magen zu laufen (Schwarzer Kaffee ohne Milch und Zucker erlaubt und empfehlenswert). Hierbei trainierst du deinen Fettstoffwechsel, der besonders bei Langstrecken wichtig ist. Nach einer intensiven Belastung solltest du nicht hungern, sondern unbedingt etwas zu dir nehmen. Am besten eignet sich hierfür eiweißreiche Nahrung in Kombination mit guten Kohlenhydratquellen.

Beispiel wären:

- Haferflocken mit Proteinpulver
- Spiegelei auf Toastbrot
- Reis mit Milch oder Wasser und Proteinpulver mixen
- Banane mit Milch oder Wasser und Proteinpulver mixen

Begriffserklärungen:

- **Pace:** Ist die Zeit, die du pro Kilometer läufst
- **Dauerlauf langsam bzw. ruhig:** Ein gewöhnlicher Lauf ohne Tempowechsel, bei dem du dich noch unterhalten könntest.
- **Den Kilometer “ etwas schneller “ laufen:** Bedeutet den Kilometer etwa 5 - 10 Sekunde schneller zu laufen als langsam und ruhig.
- **Den Kilometer “ ganz schnell “ laufen:** Wenn Sprinten 100 Prozent wären, läufst du 95 Prozent. Wenn du es nicht im Gefühl haben solltest, wie viel 95 Prozent sind, dann sprinte einfach.
- **Dauerlauf hügelig:** Hier wählst du eine Strecke die selektiv ist, also mit Bergauf und Bergab Passagen.
- **Intervalleinheit:** Intensives Training im hohen Pulsbereich welches unerlässlich ist um schneller zu werden.

Trainingswoche 1

Trainingseinheit 1:

DAUERLAUF 45 Minuten langsam

Trainingseinheit 2:

INTERVALLTRAINING - 4 x 1000 Meter in 3'50 bis 3'55 mit 1 Kilometer langsam zwischen den Intervallen.

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 45 Minuten langsam

Trainingswoche 2

Trainingseinheit 3:

INTERVALLTRAINING - 10 x 400 Meter in 1'25 bis 1'30 mit 1'30 Pause zwischen den Intervallen. Wenn du merkst, dass du von Intervall zu Intervall immer langsamer wirst, dann verlängere die Pause.

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 40 - 60 Minuten langsam

Trainingseinheit 3:

DAUERLAUF 30 Minuten etwas schneller

Trainingswoche 3

Trainingseinheit 1:

INTERVALLTRAINING - 5 x 1000 Meter in 3'50 mit 1 Kilometer langsam zwischen den Intervallen.

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 60 Minuten langsam

Trainingswoche 4

Trainingseinheit 1:

DAUERLAUF 60 Minuten hügelig.

Trainingseinheit 2:

INTERVALLTRAINING - 8 x 400 Meter in 1:25 - 1:30 + 4 x 400 Meter Hügelläufe mit einer Minute Pause bei 400 Meter und 2 Minuten bei den Hügelläufen

Trainingseinheit 3:

DAUERLAUF 45 - 60 Minuten langsam

Trainingswoche 5

Trainingseinheit 1:

FAHRTENSPIEL: 1 Kilometer langsam - 500 Meter in 3'45 - 1 Kilometer langsam - 500 Meter in 3'45 - 1 Kilometer langsam - 500 Meter in 3'45 - 1 Kilometer langsam - 500 Meter in 3'45 - 1 Kilometer langsam - 500 Meter in 3'45 - 1 Kilometer langsam - 500 Meter in 3'45 - 1 Kilometer langsam

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 45 - 60 Minuten langsam

Trainingseinheit 3:

INTERVALLTRAINING - 8 x 300 Meter Bergsprints, zwischen den Intervallen 1 Minute Pause

Trainingswoche 6

Trainingseinheit 1:

DAUERLAUF 60 Minuten langsam

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 40 Minuten etwas schneller als DAUERLAUF langsam

Trainingswoche 7

Trainingseinheit 1:

RADFAHREN - 1 Stunde normales Tempo

Trainingseinheit 2:

INTERVALLTRAINING - 10 x 200 Meter in 0:40 - 0:42, zwischen den Intervallen 30 Sekunden Pause

Trainingseinheit 3:

FAHRTENSPIEL - 3 Mal 2000 Meter in unterschiedlichen Tempo! Die ersten 2000 Meter in 4'10 bis 4'15 - Die zweiten 2000 Meter in 3'55 bis 4:05 - Die dritten 2000 Meter in 3'40 bis 3'55

Trainingswoche 8 (Solltest du noch müde Beine haben, dann lass die Trainingseinheit 2 aus)

Trainingseinheit 1:

DAUERLAUF 30 - 45 Minuten langsam

Trainingseinheit 2:

DAUERLAUF 20 Minuten langsam mit 3 - 4 x 100 bis 150 Meter Sprints

Trainingseinheit 3 (zwei Tage Pause zwischen TRAINING 2 und WETTKAMPF:

WETTKAMPF - 5 Kilometer unter 20 Minuten

Viel Erfolg!!