

In 12 Wochen zum 5 km Lauf Trainingsplan von Ingaleana Heuck

Voraussetzungen:

- Orthopädisch als auch physiologisch bei voller Gesundheit

Trainingsumfang:

- 3 Lauf-Einheiten
- zusätzlich bestenfalls 1-2 Mal pro Woche Kräftigungstraining

Bezeichnungen:



- **DL:** Dauerlauf
- **EL:** Einlaufen
- **AL:** Auslaufen
- **TP:** Trabpause
- **GP:** Gehpause
- **Langsamer DL:** Puls etwa 70 – 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Ruhiger DL:** Puls etwa 75 – 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Lockerer DL:** Puls etwa 80 – 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Zügiger DL:** Puls etwa 85 – 88 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Steigerungen:** Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Metern, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis fast zum maximalen Sprint gesteigert wird. Danach gleiche Strecke zurückgehen und wiederholen.



<i>1. Woche</i>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	10x1' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen
Mi	
Do	1/2/1/2/1/2/1/2/1/2 langsamer DL mit je 1' GP dazwischen
Fr	
Sa	
So	10x2' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen

<i>2. Woche</i>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	12x2' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen
Mi	
Do	2/3/2/3/2/3/2/3/2/3 Minuten langsamer DL mit je 1' GP dazwischen
Fr	
Sa	
So	10x3' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen

<i>3. Woche</i>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	5x5' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen
Mi	
Do	7x5' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen
Fr	
Sa	Stabilitätstraining
So	5x6' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen

<i>4. Woche – ruhigere Woche</i>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	2x10' langsamer DL mit 3' GP oder TP dazwischen
Mi	Stabilitätstraining
Do	
Fr	
Sa	4x7' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen
So	Stabilitätstraining



<i>5. Woche</i>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	2x12' ruhiger DL mit 1' GP dazwischen
Mi	
Do	Stabilitätstraining
Fr	3x10' langsamer DL mit je 2' GP dazwischen
Sa	
So	2x15' ruhiger DL mit 3' GP dazwischen

<i>6. Woche</i>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	10/15/10 min ruhiger DL mit je 2' TP dazwischen
Mi	
Do	Stabilitätstraining
Fr	
Sa	10' EL, 3x3' zügiger DL mit 1' GP, 10' AL
So	2x20' ruhiger DL mit 2' GP dazwischen

<i>7. Woche</i>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	25' ruhiger DL
Mi	
Do	Stabilitätstraining
Fr	
Sa	10' EL, 3x5' zügiger DL mit je 1' GP dazwischen, 10' AL
So	30' ruhiger DL

<i>8. Woche</i>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	15' EL, 6x1' zügiger DL mit je 1' TP dazwischen, 15' AL
Mi	
Do	Stabilitätstraining
Fr	
Sa	35' ruhiger DL
So	15' EL, 5x2' zügig mit je 1' TP dazwischen, 10' AL



<i>9. Woche – ruhigere Woche</i>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	
Mi	30' ruhiger DL
Do	Stabilitätstraining
Fr	
Sa	
So	15' EL, 5x2' zügig mit je 1' TP dazwischen, 15' AL

<i>10. Woche</i>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	40' ruhiger DL
Mi	Stabilitätstraining
Do	
Fr	15' EL, 2x5' zügig mit 1' TP dazwischen, 15' AL
Sa	2x25' ruhiger DL mit 2' TP dazwischen
So	

<i>11. Woche</i>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	15' EL, 2/3/4/3/2 zügiger DL mit je halber Zeit als TP, 15' AL
Mi	Stabilitätstraining
Do	
Fr	45' ruhiger DL
Sa	15' EL, 2x8' zügiger DL mit 4' TP dazwischen, 15' AL
So	

<i>12. Woche</i>	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	15' EL, 3x3' sehr zügig mit je 2' TP dazwischen, 10' AL
Mi	
Do	
Fr	15' EL, 3x80m Steigerung, 5' AL
Sa	5 km Wettkampf Samstag oder Sonntag (vorher 10' einlaufen)
So	5 km Wettkampf Samstag oder Sonntag (vorher 10' einlaufen)



Ingelena Heuck

Erläuterungen:

- Beim Gehen sollte Ihre Herzfrequenz um mindestens $\frac{1}{3}$ Ihrer Lauf-Herzfrequenz absinken. Gehen Sie sonst gegebenenfalls langsamer.
- Traben bedeutet, dass Sie bewusst die Laufgeschwindigkeit reduzieren, die Herzfrequenz entsprechend absinkt, Sie jedoch nicht in den Gehschritt übergehen.
- Bestenfalls führen Sie nach jedem lockeren Dauerlauf noch 10-15 Minuten Lauf-ABC durch und Dehnen sich.

Zeichenerklärung:

' : Minute