



SummerTime Run 5km 8 Wochen-Plan für Einsteiger

3x/ pro Woche Lauftraining ! Jeweils 3 Belastungswochen im Wechsel mit einer « Ruhewoche » (reduzierter Umfang).

Die Trainingstage kann man auch verschieben (z.B. Montag, Mittwoch, Samstag) Zu Beginn versuchen immer die vorgegebenen Abschnitte auf einer möglichst flachen Strecke konstant durchzulaufen. Nicht zu schnell starten und die Pausen einhalten.

Bei Bedarf (leichte Schmerzen, zu starker Muskelkater,...) eine Laufeinheit durch eine Alternative (z.B. 1 Stunden Radfahren) ersetzen.

Woche 1 (ab 20/05)

Dienstag : 8x2min laufen im Wechsel mit 1min gehen

Donnerstag : 4x2min laufen/1min gehen + 2x3min laufen/1min gehen + 2x2min Laufen/1min Gehen

Samstag : 6x1min zügig laufen/30sec gehen + 6x2min laufen/30sec gehen

Woche 2 (ab 27/05)

Dienstag : 10x2min laufen im Wechsel mit 1min gehen

Donnerstag : 5x2min laufen/1min gehen + 5x3min laufen/1min gehen

Samstag : 8x1min zügig laufen/30sec gehen + 8x2min laufen/30sec gehen

Woche 3 (ab 03/06)

Dienstag : 12x2min laufen im Wechsel mit 1min gehen

Donnerstag : 8x3min laufen/1min gehen

Samstag : 10x1min zügig laufen/30sec Gehpause + 4x4min ganz ruhig laufen mit 1 bis maximal 2min Gehpause

Woche 4 (ab 10/06) « RUHEWOCHE »

Dienstag : 5x3min ganz locker laufen + je 1min Gehpause

Donnerstag : 3x6min ganz ruhig mit je 2min Gehpause

Samstag : 2x10min Dauerlauf und je 2min Gehpause

Woche 5 (ab 17/06)

Dienstag : 10min lockerer Dauerlauf, dann 8x45sec leicht bergan schnell mit je Pause = runter gehen, 10min locker Auslaufen

Donnerstag : 10min lockerer Dauerlauf, 1min Gehpause, 15min zügiger Dauerlauf, 2min gehen, 10min lockerer Dauerlauf

Samstag : 3x10min Dauerlauf mit 3x60m Steigerungslauf nach der 1. Hälfte und 2. Hälfte mit je 1min Gehpause

Woche 6 (ab 24/06)

Dienstag : 10min lockerer Dauerlauf, dann 8x1min flach schnell mit je 2min Gehpause, 10min locker Auslaufen

Donnerstag : 10min lockerer Dauerlauf, 1min Gehpause, 15min zügiger Dauerlauf, 1min gehen, 10min lockerer Dauerlauf

Samstag : 3x15min Dauerlauf mit 3x60m Steigerungslauf nach der 1. Hälfte und 2. Hälfte mit je 1min Gehpause

Woche 7 (ab 01/07)

Dienstag : 10min lockerer Dauerlauf, dann 10x1min flach schnell mit je 2min Gehpause, 10min locker auslaufen

Donnerstag : 10min lockerer Dauerlauf, 1min Gehpause, 15min Tempowechsellauf (d.h. mal 30-45sec zügig im Wechsel mit 1min-1min30sec locker laufen), 1min gehen, 10min lockerer Dauerlauf

Samstag : 30min Dauerlauf locker

Woche 8 (ab 08/07) « Ruhewoche » bis zum Summertime Run

Montag : 10min lockerer Dauerlauf, dann 4x1min flach schnell mit je 2min Gehpause, 10min locker Auslaufen

Mittwoch : 15-20min ganz lockerer Dauerlauf

Freitag : SummerTime Run



Ready to Run