

# Trainingsplan für Profis: In 10 Wochen zum 5 km-Lauf unter 22:30min

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
1	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Gymnastik, Tempowechsel	40 Min. Tempowechsel: 10 Min. locker, 10 Min. schnell, 10 Min. locker, 10 Min. schnell
	3	Cardiotraining, Gymnastik	45 Min. Cardiotraining, Gymnastik
	4	Dauerlauf, Gymnastik	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik
2	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Gymnastik, Tempowechsel	40 Min. Tempowechsel: 10 Min. locker, 20 Min. schnell, 10 Min. locker
	3	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
3	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	40 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 - 5 x 100 m Steigerungslauf
	2	Tempodauerlauf	4 - 5 km Tempodauerlauf
	3	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
4	Entlastungswoche	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungslauf
	Entlastungswoche	Gymnastik, Tempowechsel	40 Min. Tempowechsel: 10 Min. locker, 20 Min. schnell, 10 Min. locker
	Entlastungswoche	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	Entlastungswoche	Dauerlauf (K), Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
5	1	Dauerlauf, Gymnastik, Berganlauf, Trabpause	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 8 x 200 m Berganlauf (90% max HF, 200 m Trabpausen)
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	3 x 1000 m Tempolauf (85-90% maxHF, 3 - 5 Min. Trabpausen), Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
6	1	Dauerlauf, Gymnastik, Berganlauf, Trabpause	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 8 x 200 m Berganlauf (90% maxHF, 200 m Trabpausen)
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	6 - 8 x 400 m Tempolauf (90 - 95% maxHF, 2 - 3 Min. Trabpausen), Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik

# Trainingsplan für Profis: In 10 Wochen zum 5 km-Lauf unter 22:30min

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
7	1	Dauerlauf, Gymnastik, Berganlauf, Trabpause	20 Min. Dauerlauf ,Gymnastik,5 x 200 m Berganlauf (95% maxHF, 200 m Trabpausen)
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining,30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	3 x 1000 m Tempolauf (85-90% maxHF, 3 - 5 Min. Trabpausen),Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
8	1	Dauerlauf, Gymnastik, Berganlauf, Trabpause	20 Min. Dauerlauf ,Gymnastik,5 x 200 m Berganlauf (95% maxHF, 200 m Trabpausen)
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining,30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf (K), Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K),Gymnastik
9	1	Dauerlauf, Gymnastik, Berganlauf, Trabpause	30 Min. Dauerlauf ,Gymnastik,5 x 200 m Berganlauf (95% maxHF, 200 m Trabpausen)
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining,30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Tempolauf, Trabpause, Gymnastik	6 - 8 x 400 m Tempolauf (90 - 95% maxHF, 2 - 3 Min. Trabpausen),Gymnastik
	4	Dauerlauf (K),Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K),Gymnastik
10	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungslauf
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining,30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	20 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungslauf
	4	Wettkampftag	5 km Stadtlauf