

RUNNER'S WORLD

Der Trainingsplan für den ersten 5-km-Lauf Ziel: Ohne Gehpausen durchlaufen



In acht Wochen fit werden für den ersten 5-km-Lauf

Sport ist für Sie nichts Neues. Sie spielen Fußball oder fahren regelmäßig Rad, Lauferfahrung haben Sie aber noch nicht. Mit diesem Trainingsplan schaffen Sie es in nur acht Wochen, 5 Kilometer am Stück zu laufen – ohne Pausen zu machen und außer Puste zu kommen. Dafür trainieren Sie in der Woche drei Einheiten mit einem Wechsel aus Laufen und Gehen. Mit jeder Woche wird der Laufanteil höher, während die Gehpausen kürzer werden. Am Wochenende der achten Woche sind Sie als Quereinsteiger so fit, dass Sie 5 Kilometer ohne Gehpause joggen – entweder nur für sich oder vielleicht sogar bei Ihrem ersten 5-km-Lauf im Rahmen einer Laufveranstaltung.

Bevor Sie loslegen ...

Damit Sie in Ihrer Trainingsphase nicht von bösen Überraschungen unterbrochen werden, geben wir Ihnen hier ein paar Hinweise, die Sie vor dem Start beachten sollten.

Der gesundheitliche Check-up

Nichts sollte dagegensprechen, dass Sie sportlich an Ihre körperlichen Grenzen gehen. Das heißt:

- Sie hatten in den letzten Monaten keine Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei Anstrengung und keine Probleme mit der Atmung.
- Sie haben keine Medikamente gegen hohen Blutdruck oder wegen Herz- und Atemproblemen verschrieben bekommen.
- Sind Sie sich unsicher, raten wir vor allem Laufanfängern über 35 Jahren vor dem Trainingsstart zu einer Untersuchung beim Arzt.

Die Ausrüstung

Ihr Körper ist Bewegung gewohnt und unser Trainingsplan gewöhnt Sie an die laufspezifische. Damit auch Ihre Füße gut mit der Laufbelastung zurechtkommen, empfehlen wir als Grundausrüstung die richtigen Laufschuhe und passende Laufsocken. Frauen brauchen zusätzlich einen Sport-BH.

- Wenn Sie noch keine **Laufschuhe** haben, sollten Sie sich vor Beginn des Trainings welche kaufen. Lassen Sie auf jeden Fall Ihre alten Turnschuhe im Schrank! Ausgelatschte oder ungeeignete Schuhe sind eine der Hauptursachen für Verletzungen.
- Für die ersten Dauerläufe eignen sich **Neutralschuhe oder Dämpfungsschuhe** (oft mit Cushion bezeichnet), die ausgewogen gedämpft sind. In einem speziellen Lauf-Fachgeschäft können Sie mit einem Laufbandtest herausfinden, ob Sie eine Fußfehlstellung oder Überpronation haben, also beim Abrollvorgang stark nach innen einknicken. Sogenannte **Stabilschuhe** können das ausgleichen.
- In der Redaktion testen wir mehrmals im Jahr die aktuellen Laufschuh-Modelle. Unseren aktuellen Laufschuh-Test finden Sie unter www.runnersworld.de/aktuelle-laufschuhe-im-test.
- Um Blasen und Scheuerstellen zu vermeiden, ziehen Sie **Funktionssocken** an. Die haben flache Nähte und transportieren Feuchtigkeit nach außen. Eine Auswahl an guten Laufsocken stellen wir unter www.runnersworld.de/laufsocken vor.
- Möchten Sie als Läuferin Ihren ersten 5-km-Lauf bewältigen, sollten Sie zum Training bei jeder Körbchengröße einen **speziellen Sport-BH** tragen. Der schenkt viel mehr Halt als ein Alltags-BH, Sie haben ein besseres Gefühl beim Laufen und die Brust erschlafft nicht. Eine Auswahl an empfehlenswerten Sport-BHs und wie Sie das richtige Modell finden, können Sie hier nachlesen: www.runnersworld.de/sport-bhs.
- Um die vorgegebenen Zeiten im Trainingsplan zu erfüllen, brauchen Sie eine **Stoppuhr**. Für diesen Plan reicht ein Modell, das die Zeit stoppen kann. Steigern Sie danach Ihre Ziele, können Sie sich eine Uhr mit mehr Funktionen wie Pulsmessung und GPS-Daten zulegen. Empfehlenswerte Laufuhren, GPS- und Pulsuhren für jeden Anspruch finden Sie unter www.runnersworld.de/pulsuhren.

Die weitere Ausstattung für Läufer können Sie sich nach und nach zulegen. Ein guter Grundsatz dabei: lieber wenige richtig gute Kleidungsstücke als viele mittelmäßige.

Letzte Hinweise zum Training

Dieser Trainingsplan führt Sie behutsam in zwei Monaten zu Ihrem Ziel, 5 Kilometer am Stück zu laufen. Dafür sind **drei Sporteinheiten in der Woche** vorgesehen. Damit Sie das, was Sie bis dahin trainiert haben, wirken lassen, laufen Sie in Woche 8 vor Ihrem 5-Kilometer-Lauf nur einen lockeren Dauerlauf.

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich passt, können Sie die Einheiten innerhalb der einzelnen Wochen auch an anderen Tagen absolvieren. Achten Sie aber darauf, dass **nach den Trainingseinheiten ein Ruhetag** liegt. Die Erholung braucht Ihr Körper, um sich zu regenerieren und an die neuen Belastungen anzupassen.

Im Trainingsplan geben wir nur die Dauer der Lafeinheiten und keine Distanz vor, weil das Tempo nachrangig ist. Wichtig ist, dass Sie die **vorgegebene Zeit am Stück durchlaufen**. Ein zu hohes Lauftempo am Anfang rächt sich und ist ein häufiger Grund, den Trainingsplan nach ersten unangenehmen Läufen schnell wieder aufzugeben.

Und nun: Viel Spaß beim Laufen!

Ihr Trainingsplan: 5 km am Stück in 8 Wochen

Woche 1 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	4 x 5 Minuten laufen mit je 3 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	4 x 5 Minuten laufen mit je 3 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	4 x 5 Minuten laufen mit je 3 Minuten Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 2 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	3 x 7 Minuten laufen mit je 3 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	3 x 7 Minuten laufen mit je 3 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	3 x 7 Minuten laufen mit je 3 Minuten Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 3 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	3 x 8 Minuten laufen mit je 2 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	3 x 8 Minuten laufen mit je 2 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	3 x 8 Minuten laufen mit je 2 Minuten Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 4 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	3 x 9 Minuten laufen mit je 2 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	3 x 9 Minuten laufen mit je 2 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	3 x 9 Minuten laufen mit je 2 Minuten Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 5 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	3 x 9 Minuten laufen mit je 1 Minute Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	3 x 9 Minuten laufen mit je 1 Minute Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	3 x 9 Minuten laufen mit je 1 Minute Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 6 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	12 Minuten laufen 2 Minuten gehen 12 Minuten laufen 2 Minuten gehen		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	12 Minuten laufen 2 Minuten gehen 12 Minuten laufen 2 Minuten gehen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	12 Minuten laufen 2 Minuten gehen 12 Minuten laufen 2 Minuten gehen		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 7 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	15 Minuten laufen 2 Minuten gehen 15 Minuten laufen		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	15 Minuten laufen 2 Minuten gehen 15 Minuten laufen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	15 Minuten laufen 2 Minuten gehen 15 Minuten laufen		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 8 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	15 Minuten langsamer Dauerlauf		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	5 Kilometer langsamer Dauerlauf		
Sonntag	Ruhetag		

Und wie geht es danach weiter?

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem ersten 5-km-Lauf! Erholen Sie sich nun ausgiebig von dem Rennen und entscheiden Sie dann, wie Sie weitermachen möchten: Möchten Sie noch fitter und schneller werden und sich für Ihr nächstes Rennen über 5 km ein Zeitziel setzen? Oder möchten Sie sich an eine längere Distanz wagen und 10 Kilometer am Stück laufen? Bei RUNNER'S WORLD finden Sie die richtigen Trainingspläne für Ihr neues Ziel.

Ein Trainingsplan ist das eine, die **ganz persönliche Trainingsbetreuung** das andere. Unser individuelles Laufcoaching hilft Ihnen dabei, motiviert zu bleiben und jedes (Lauf-)Ziel zu erreichen. Unter www.meinlauftrainer.de kümmern wir uns ganz persönlich und individuell um Ihr Training und Ihre Ziele – vom Laufeinstieg bis zum Marathon.

Aufmacherfoto: iStockphoto

© RUNNER'S WORLD Deutschland ist eine Marke der Motor Presse Hearst GmbH & Co KG Verlagsgesellschaft ([Impressum](#)) / Stand: 2019

Dieser Trainingsplan ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Weitergabe oder Vervielfältigung bedarf der Genehmigung der Redaktion.

www.runnersworld.de