

# RUNNER'S WORLD

## So knacken Sie die erste magische Grenze Ziel: 5 Kilometer unter 30 Minuten



### In 8 Wochen fit werden für 5 Kilometer unter 30 Minuten

Die Laufanfänger-Phase haben Sie bereits hinter sich, Sie laufen einigermaßen regelmäßig und haben auch schon bei einigen Laufveranstaltungen mitgemacht. Das erste große Zeitziel für viele Läufer ist das Knacken der 30-Minuten-Marke über 5 Kilometer. Acht Wochen Vorbereitung reichen aus, um diese magische Grenze durchbrechen. Mit diesem Plan trainieren Sie drei Mal in der Woche abwechslungsreiche Einheiten aus Dauerläufen, Fahrtspielen und ersten Intervalltrainings. So lernen Sie, in unterschiedlichen Tempobereichen zu laufen und schaffen es nach nur 8 Wochen, 5 Kilometer unter einer halben Stunde zu laufen.

## 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 keinen hohen Blutdruck oder wegen Herz- und Atemproblemen Medikamente verschrieben bekommen. Wenn Sie sich unsicher sind, raten wir vor allem Laufanfängern über 35 Jahren vor dem Trainingsstart zu einer Untersuchung beim Arzt.

### Die Ausrüstung

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 den Anfang eignen sich **Neutralschuhe** (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.

Am besten lassen Sie sich in einem speziellen Lauf-Fachgeschäft beraten und entscheiden am Ende nach Komfort: Welcher Schuh hat sich am besten angefühlt? Da Sie inzwischen regelmäßig laufen, sollten Sie zwischen zwei bis drei Paar wechseln (möglichst von verschiedenen Herstellern), so werden die Füße bei jedem Lauf leicht anders beansprucht und Sie beugen Überlastungen und Laufverletzungen vor. Ideal ist: Lauftage pro Woche = Anzahl der Laufschuhe.

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](http://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](http://www.runnersworld.de/laufsocken) vor. Für Läuferinnen sind zusätzlich spezielle **Sport-BHs zum Laufen** unbedingt notwendig. Eine Auswahl an empfehlenswerten Sport-BHs und wie Sie das richtige Modell finden, können Sie hier nachlesen: [www.runnersworld.de/sport-bhs](http://www.runnersworld.de/sport-bhs).

Um die vorgegebenen Zeiten von 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](http://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.

## Die Tempodefinitionen

Die Dauerläufe sind in langsam, ruhig, locker und zügig eingeteilt. Die Trainingssteuerung erfolgt über die Herzfrequenz. Wichtig ist, dass Sie Ihre maximale Herzfrequenz (HFmax) kennen. Wenn Sie diese noch nicht ermittelt haben, erfahren Sie unter [www.runnersworld.de/hfmax](http://www.runnersworld.de/hfmax), wie das geht.

**Langsame Dauerläufe** sollen sehr entspannt sein und dienen der aktiven Regeneration. Ihr Pulswert liegt dabei bei etwa 70 bis 75 % der maximalen Herzfrequenz. Nehmen Sie diese Angabe jedoch nur als Orientierungshilfe, um nicht in einen höheren Belastungsbereich zu kommen. Beim langsamen Dauerlauf gibt es keine untere Belastungsgrenze.

**Ruhige Dauerläufe** sind etwas schneller. Seien Sie dabei aber nur so aus der Puste, dass Sie sich mit Mitläufern unterhalten können (bzw. könnten, wenn Sie alleine laufen). Ihre Herzfrequenz darf dabei bei etwa 75 bis 80 % des Maximums liegen. Bei **lockeren Dauerläufen** laufen Sie ein bisschen schneller – etwa so flott, dass Ihr Puls bei rund 80 bis 85 % der maximalen Herzfrequenz liegt.

**Zügige Dauerläufe** sind die schnellste Dauerlaufbelastung. Sie liegen im höchsten, gerade noch ohne Übersäuerung möglichen Tempobereich. Ein Kriterium für einen effektiven **Tempodauerlauf** (das ist ein anderes Wort für den zügigen Dauerlauf) ohne zunehmende Übersäuerung ist ein relativ stabiler Herzfrequenzverlauf. Das bedeutet, dass Ihre Herzfrequenz bis zur fünften Belastungsminute steigt, dann bis zum Ende des Tempodauerlaufs aber nicht mehr höher wird. Der Belastungsbereich für einen Tempodauerlauf sollte etwa bei 85 bis 88 % der maximalen Herzfrequenz liegen.

Für die **Fahrtspiele** gilt: Das Tempo und die Länge der schnellen Abschnitte bestimmen Sie selbst. Besonders schön sind diese Einheiten auf Park- oder Waldwegen. Versuchen Sie bei den schnellen Teilstücken mit der Länge zu variieren. Das können Sprints mit schnellen Belastungen von 2 bis 3 Minuten sein oder zügige Abschnitte von bis zu 10 Minuten. Laufen Sie die Tempo-Abschnitte so schnell, dass Sie danach erschöpft sind, aber ganz locker weitertraben können. Erst wenn Sie ausreichend erholt sind, darf die nächste Belastung folgen. Vor Fahrtspielen und zügigen Dauerläufen laufen Sie sich langsam ein. Nach der intensiven Belastung folgt als Cool-down ebenfalls eine langsame Auslauf-Phase.

Nach einigen Dauerläufen stehen **Steigerungen** auf dem Plan. Dafür laufen Sie eine Strecke von 80 bis 100 Metern und steigern das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint. Mit diesen kurzen Läufen belasten Sie die schnelle Muskulatur und kommen in einen anderen Schritt.

## Letzte Hinweise zum Training

Dieser Trainingsplan führt Sie in zwei Monaten zu Ihrem Ziel, 5 Kilometer unter 30 Minuten zu laufen. Dafür laufen Sie **drei Einheiten in der Woche**. Die Dauer der Läufe und die Zeit beim Intervalltraining steigern sich wöchentlich in machbaren Etappen.

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

Im Trainingsplan geben wir die Dauer und die Belastungsintensität der Laufeinheiten vor, nicht Distanz und Tempo. Denn die Trainingssteuerung nach Pulswerten ist viel effektiver. Warum das so ist, lesen Sie unter [www.runnersworld.de/puls](http://www.runnersworld.de/puls). Wenn Sie möchten, können Sie aber jede Woche Ihre gelaufenen Kilometer dokumentieren und die Gesamtkilometer ins Diagramm am Ende des Trainingsplans eintragen.

**Und nun: Viel Spaß beim Laufen!**

# Ihr Trainingsplan: 5 Kilometer unter 30 Minuten

**Woche 1** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	<b>30 Minuten ruhiger Dauerlauf</b>		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	<b>30 Minuten lockerer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>50 Minuten langsamer Dauerlauf</b>		
Sonntag	Ruhetag		

**Woche 2** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	<b>30 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	<b>10 Minuten einlaufen 20 Minuten Fahrtspiel mit Tempowechseln nach Gefühl 10 Minuten auslaufen</b>		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>50 Minuten langsamer Dauerlauf</b>		
Sonntag	Ruhetag		

## Woche 3 von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	<b>30 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	<b>10 Minuten einlaufen 10 x 1 Minute schnell mit je 2 Minuten Trabpause 10 Minuten auslaufen</b>		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>60 Minuten langsamer Dauerlauf</b>		
Sonntag	Ruhetag		

## Woche 4 von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	<b>30 Minuten ruhiger Dauerlauf</b>		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	<b>30 Minuten lockerer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>10 Minuten langsamer Dauerlauf 25 Minuten zügiger Dauerlauf 5 Minuten langsamer Dauerlauf</b>		
Sonntag	Ruhetag		

## Woche 5 von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	<b>30 Minuten ruhiger Dauerlauf</b>		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	<b>40 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>10 Minuten langsamer Dauerlauf 25 Minuten Fahrtspiel mit Tempowechseln nach Gefühl 10 Minuten langsamer Dauerlauf</b>		
Sonntag	Ruhetag		

## Woche 6 von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	<b>30 Minuten ruhiger Dauerlauf</b>		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	<b>40 Minuten ruhiger Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>10 Minuten einlaufen 5 x 2 Minuten schnell mit je 2 Minuten Trabpause 10 Minuten auslaufen</b>		
Sonntag	Ruhetag		

**Woche 7** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	<b>10 Minuten langsamer Dauerlauf 25 Minuten Fahrtspiel mit Tempowechseln nach Gefühl 10 Minuten langsamer Dauerlauf</b>		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	<b>60 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		
Sonntag	Ruhetag		

**Woche 8** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	Ruhetag		
Dienstag	<b>10 Minuten einlaufen 3 x 3 Minuten schnell mit je 2 Minuten Trabpause 5 Minuten auslaufen</b>		
Mittwoch	Ruhetag		
Donnerstag	<b>15 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen</b>		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	Ruhetag		
Sonntag	10 Minuten einlaufen <b>Wettkampf: 5 Kilometer unter 30 Minuten</b> 10 Minuten auslaufen		

## Und wie geht es danach weiter?

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem 5-Kilometer-Lauf unter 30 Minuten! Erholen Sie sich nun ausgiebig von dem Rennen und entscheiden Sie dann, wie Sie weitermachen möchten: Möchten Sie noch fitter werden und Ihr nächstes 5-Kilometer-Rennen unter 27:30 Minuten laufen? Oder reizt Sie eine längere Distanz und Sie möchten die 10-Kilometer-Strecke in Angriff nehmen? 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](http://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](http://www.runnersworld.de)