

5 Kilometer – Einfach nur ankommen! Ein Trainingsplan



Der Halbmarathon in Ingolstadt ist für viele von euch ein Event, bei dem sie gerne mit einem Reuchlin-Team innerhalb einer Sechserstaffel mitmachen. Hier ein kleiner Trainingsplan, der euch hilft, in nur vier Wochen die komplette Distanz von 3-5 Kilometern zu meistern – ohne Gehpausen!

Viel Spaß beim Trainieren!

WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
Mo 3 x 10 Min ruhiger Dauerlauf/1:30 Min. dazwischen Gehen	Mo 2 x 15 Min. ruhiger Dauerlauf/1:30 Min dazwischen Gehen	Mo 3 x 12 Min. ruhiger Dauerlauf/1:30 Min dazwischen Gehen	Mo 20 Min. langsamer Dauerlauf
Mi 20 Min. Laufen	Mi 25 Min. Laufen	Mi 30 Min. langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen	Mi 20 Min. langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
Sa 3 x 10 Min. ruhiger Dauerlauf/1:30 Min. dazwischen Gehen	Sa 2 x 15 Min. ruhiger Dauerlauf/1:30 Min dazwischen Gehen	Sa 3 x 12 Min. ruhiger Dauerlauf/1:30 Min dazwischen Gehen	Sa/So 5-km-Lauf

Legende:

Maximale Herzfrequenz – Ermittlung: $220 - \text{Lebensalter}$

Langsamer Dauerlauf → Puls von etwa 70 bis 75 % der maximalen Herzfrequenz

Ruhiger Dauerlauf → Puls von etwa 75 bis 80 % der maximalen Herzfrequenz

Mitwirkende: Christoph Böhme

