

Laufplan 5 km – Dein Einstieg ins Laufen

Kostenloser 8-Wochen-Laufplan für Anfänger · Run-Walk-Methode · 3 Einheiten pro Woche

Dauer	Einheiten	Wochenumfang	Zieltempo	Zielzeit
8 Wochen	3x / Woche	12–24 km	7:00–9:00 min/km	35–45 Min

Trainingstempi – Paces

Dauerlauf GA1	8:00–9:30 min/km	<i>Grundtempo – du kannst sprechen</i>	Tempolauf	6:30–7:30 min/km	<i>Anstrengend, aber kontrolliert</i>	Wettkampfziel	7:00–8:30 min/km	<i>Realistisches Renntempo</i>
---------------	-------------------------	--	-----------	-------------------------	---------------------------------------	---------------	-------------------------	--------------------------------

Trainingsplan – Woche für Woche

Woche	Fokus	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Gesamt	Tipp der Woche
PHASE: Phase 1 – Grundlage						
Wo. 1	Ankommen	20 Min · 2 min laufen / 1 min gehen	15–20 Min · sehr langsam	25 Min · 2/1 Wechsel	~12 km	Tempo egal – einfach die 3 Einheiten absolvieren
Wo. 2	Rhythmus finden	25 Min · 3 min laufen / 1 min gehen	20 Min · gleichmäßig	30 Min · 3/1 Wechsel	~15 km	5 Min aufwärmen & abkühlen vor/nach jedem Lauf
PHASE: Phase 2 – Aufbau						
Wo. 3	Erste 3 km am Stück	25 Min · ohne Gehpause versuchen	20 Min · Fahrtspiel	30–35 Min · ruhig	~18 km	Fahrtspiel: zwischen zwei Laternen schneller laufen
Wo. 4	Ausdauer festigen	28 Min · gleichmäßig	20 Min · Tempoinheit	35–40 Min · sehr ruhig	~20 km	Langer Lauf: du solltest dabei ein Telefonat führen können
PHASE: Phase 3 – Steigerung						
Wo. 5	5 km in Sicht	30 Min · ohne Pause	6x 2 Min schnell / 90 Sek. Trab	40 Min · ruhigstes Tempo	~22 km	Intervalle: anstrengendes Tempo, aber kein Sprint
Wo. 6	Selbstvertrauen	32 Min · Zieltempo testen	25 Min · Tempolauf	5 km Testlauf	~24 km	Testlauf: Zeit messen, aber nicht auf Vollgas
PHASE: Phase 4 – Tapering						
Wo. 7	Umfang senken	25 Min · locker	4x 2 Min schnell / 2 Min Trab	20 Min · sehr entspannt	~18 km	Weniger km, gleiche Intensität – Körper erholt sich
Wo. 8	Rennwoche	15 Min · sehr leicht	10 Min + 4x Strides einlaufen	5 km RENNEN!	~8 km	Start: erste 500 m langsamer als geplant