

Run to 5km

30 Min. für Anfänger

Dieser Plan ist für absolute Anfänger, die noch nie oder sehr lange nicht gelaufen sind. Es wird empfohlen eine zusätzliche Einheit Kraft oder Functional Training im Fitness Studio zu absolvieren.

Ein Gesundheitscheck beim Arzt sowie das Gespräch mit einem Trainer über das bevorstehende Training im Fitnessstudio sind unabdingbar. Schuhe und Ausrüstung sind gerade am Anfang der Läuferkarriere sehr wichtig und ebenfalls nicht zu unterschätzen. Sogenannte Lauf-Tracker wie Smartphone Apps und Sportuhren sind hier noch nicht erforderlich, für viele Sportler sind sie aber ein mentales Hilfsmittel.

1. Woche

3x Lauf-Training

- **Mobilisation** (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
- **Wiederholen 4x** (Gesamt 35 Min.)
6 Min. langsamer Dauerlauf
1 Min. Gehpause
1 Min. Gehen

2. Woche

3x Lauf-Training

- **Mobilisation** (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
- **Wiederholen 4x** (Gesamt 38 Min.)
8 Min. langsamer Dauerlauf
30 Sek. Gehpause
1 Min. Gehen

3. Woche

3x Lauf-Training

- **Mobilisation** (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
- **Wiederholen 2x** (Gesamt 40 Min.)
17 Min. langsamer Dauerlauf
1:30 Min. Gehpause
2 Min. Gehen

4. Woche

3x Lauf-Training

- **Mobilisation** (je 1 Min.)
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
- **Lauf** (Gesamt 40 Min.)
35 Min. ohne Pause Laufen
5 Min. Gehen

Ab der 5. Woche 5 Km laufen vorerst ohne Zeitvorgabe.

Ab hier sollte im Idealfall mit App oder Sportuhr trainiert werden. Es gibt im Internet auch Kilometer-Angaben für Seen oder beliebte Laufstrecken.