# 5 km Laufplan
# unter 20 Minuten

Ein strukturierter 8-Wochen-Plan auf dem Niveau ambitioniert. Zieltempo: 4:00 min/km. Die Intensität wird primär über das Belastungsgefühl gesteuert - die Zielpace dient als Orientierung für spezifische Einheiten.

| ZIELZEIT | ZIELPACE | DAUER | LÄUFE/WOCHE | UMFANG |
|---|---|---|---|---|
| **20:00** | **4:00 min/km** | **8 Wochen** | **4 bis 5** | **30 bis 45 km** |

## PASST DER PLAN ZU DIR?

Startvoraussetzung: 5 km aktuell in etwa 21:30 Minuten und seit mindestens 8 Wochen 30 km pro Woche. Wenn das aktuell nicht passt, wähle eine langsamere Zielzeit oder baue zuerst 4 bis 8 Wochen locker Grundlagen auf.

## SO NUTZT DU IHN

Plane die Qualitätseinheit nie direkt neben dem langen Lauf. Zwischen zwei fordernden Tagen liegt mindestens ein lockerer Tag oder Ruhetag. Optionale Läufe werden zuerst gestrichen.

Wichtig: Dieser Plan ist eine allgemeine Trainingsvorlage und keine medizinische oder individuelle Trainingsberatung. Bei bestehenden Erkrankungen, Beschwerden oder Unsicherheit vor dem Einstieg fachlichen Rat einholen.

01 INTENSITÄTEN

# Nach Gefühl steuern, Pace gezielt einsetzen

Tagesform, Wetter und Strecke beeinflussen das Tempo. Darum ist das Belastungsgefühl (RPE 1 bis 10) die Hauptsteuerung. Die Zielpace ist nur bei spezifischen Abschnitten verbindlicher.

| BEREICH | STEUERUNG | SPRECHTEST | ZWECK |
|---|---|---|---|
| **LOCKER** | RPE 2-3 | Ganze Sätze sprechen | Grundlage, Erholung und lange Läufe |
| **GLEICHMÄSSIG** | RPE 4-5 | Kurze Sätze möglich | Zügige Dauerläufe, ohne zu drücken |
| **SCHWELLE** | RPE 6-7 | Nur einzelne Sätze | Kontrolliert hart, nicht sprinten |
| **INTERVALL** | RPE 8 | Einzelne Worte | Kurze Wiederholungen mit sauberer Technik |
| **ZIELPACE** | 4:00 min/km | Wettkampfspezifisch | Nur in den angegebenen Abschnitten |

Jede Qualitätseinheit beginnt mit 10 bis 15 Minuten lockerem Einlaufen plus Mobilität und endet mit mindestens 10 Minuten Auslaufen. Die Pausen in Intervallen sind bewusst locker. Ziel ist eine gleichmäßige, kontrollierte Ausführung.

02 TRAININGSPLAN

# Wochen 1 bis 4

Verteile die Einheiten über die Woche. Beispiel: Qualität am Dienstag, lockerer Lauf am Donnerstag, optional locker am Samstag und langer Lauf am Sonntag. Krafttraining an einem lockeren Tag oder mit Abstand zur Qualitätseinheit.

| WOCHE | FOKUS | QUALITÄTSEINHEIT | LOCKERE BASIS | LANGER LAUF |
|---|---|---|---|---|
| 1 | **Einstieg** | 6 x 400 m im Zieltempo, 200 m traben | 2 lockere Läufe je 30 bis 40 min | **50 min locker** |
| 2 | **Rhythmus** | 3 x 6 min zügig (RPE 6-7), 3 min locker | 2 lockere Läufe plus 4 Steigerungen | **55 min locker** |
| 3 | **Spezifisch** | 8 x 400 m im Zieltempo, 200 m traben | 2 lockere Läufe je 30 bis 40 min | **60 min locker** |
| 4 | **Entlastung** | 20 min gleichmäßig (RPE 5) | 1 bis 2 lockere Läufe | **45 min locker** |

## WOCHENCHECK

Fühlst du dich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen ungewöhnlich müde, wird die nächste harte Einheit locker. Schmerzen, die den Laufstil verändern, sind kein Trainingsreiz: Einheit abbrechen und abklären.

03 TRAININGSPLAN

# Wochen 5 bis 8

Verteile die Einheiten über die Woche. Beispiel: Qualität am Dienstag, lockerer Lauf am Donnerstag, optional locker am Samstag und langer Lauf am Sonntag. Krafttraining an einem lockeren Tag oder mit Abstand zur Qualitätseinheit.

| WOCHE | FOKUS | QUALITÄTSEINHEIT | LOCKERE BASIS | LANGER LAUF |
|---|---|---|---|---|
| 5 | **Aufbau** | 5 x 800 m im Zieltempo, 2:30 min locker | 2 lockere Läufe plus Steigerungen | **60 min locker** |
| 6 | **Ausdauer** | 3 x 1 km im Zieltempo, 3 min locker | 2 lockere Läufe je 30 bis 45 min | **55 min locker** |
| 7 | **Taper** | 6 x 400 m im Zieltempo, volle Kontrolle | 2 kurze lockere Läufe | **45 min locker** |
| 8 | **Wettkampf** | 4 x 200 m flott, lange Erholung | 2 x 20 bis 25 min sehr locker | **5-km-Wettkampf** |

## WOCHENCHECK

Fühlst du dich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen ungewöhnlich müde, wird die nächste harte Einheit locker. Schmerzen, die den Laufstil verändern, sind kein Trainingsreiz: Einheit abbrechen und abklären.

LETZTE SEITE / ANPASSEN UND ABSICHERN

# Der Plan ist ein Rahmen, kein Test deiner Disziplin

| | | |
|---|---|---|
| **Einheit verpasst**<br>Nicht nachholen und nicht doppeln. Normal in den Plan zurückkehren. | **Eine Woche krank**<br>Erst symptomfrei locker starten. Je nach Verlauf eine Woche wiederholen oder Ziel verschieben. | **Ungewöhnliche Erschöpfung**<br>Umfang reduzieren, Schlaf und Erholung priorisieren. Optionalen Lauf streichen. |
| **Hitze, Wind oder Hügel**<br>Nach RPE statt Pace laufen. Zieltempo nicht erzwingen. | **Krafttraining**<br>Ein bis zwei kurze Einheiten für Beine, Rumpf und Waden. In der Wettkampfwoche nur leicht. | **Taper**<br>Umfang reduzieren, kurze kontrollierte Reize behalten. Keine Form mehr erzwingen. |

## SICHERHEIT

Bei Brustschmerz, Ohnmacht, ungewöhnlicher Atemnot, Schwindel oder anderen alarmierenden Symptomen Training sofort beenden und medizinisch abklären lassen. Akute Schmerzen oder veränderter Laufstil sind ebenfalls Gründe zum Abbruch. Vor intensiverem Training kann je nach Gesundheitszustand eine ärztliche Freigabe sinnvoll oder notwendig sein.

## METHODIK UND QUELLEN


- WHO: Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020): https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886

- Wang et al.: Effects of tapering on performance in endurance athletes, PLoS One (2023): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37163550/

- Rosenblat et al.: Training intensity distribution in endurance athletes (2025): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39888556/

- ACSM: Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Auszug zu Nutzen, Risiken und Screening: https://www.acsm.org/docs/default-source/publications-files/acsm-guidelines-download-10th-edabf32a97415a400e9b3be594a6cd7fbf.pdf


Redaktionell überarbeitet am 01.08.2026. Die Trainingswochen sind eine praxisorientierte Ableitung für Freizeitläuferinnen und -läufer; sie wurden nicht als medizinische Behandlung oder individuelle Leistungsdiagnostik erstellt.