



we love runners.

5 km Laufplan: Unter 20 Minuten für Fortgeschrittene

Willkommen zu deinem Lauf- und Trainingsplan für einen 5 km Lauf!

Wenn du bereits Lauferfahrung hast und dein Ziel darin besteht, 5 km in unter 20 Minuten zu laufen, bist du hier genau richtig. Dieser 8-wöchige Trainingsplan ist speziell für fortgeschrittene Läufer konzipiert und wird dir helfen, deine Ausdauer und Geschwindigkeit weiter zu verbessern.



5 km:

Ideal für fortgeschrittene Läufer.



Unter 20 Minuten:

Herausfordernde Zielzeit für ambitionierte Läufer.



Kostenloser Laufplan:

Lade dir den [Plan](#) herunter und starte direkt durch!

Warum ein 5 km Laufplan?



Das Training für einen 5 km Lauf bietet eine großartige Möglichkeit, deine Fitness zu verbessern, eine neue Herausforderung anzunehmen und dabei kontinuierlich Fortschritte zu machen.



Dieser Plan hilft dir, deine Kondition zu steigern, deine Technik zu verfeinern und gleichzeitig genug Ruhephasen zu integrieren, um Übertraining zu vermeiden.

Dein 8-Wochen-Trainingsplan

Der Plan umfasst 8 Wochen, in denen du 3 bis 4 Trainingseinheiten pro Woche absolvierst. Jede Woche steigert sich der Umfang und die Intensität des Trainings, während Ruhetage dafür sorgen, dass dein Körper genügend Zeit zur Regeneration hat.



Woche 1-2: Grundlagenphase: Aufbau von Basislaufkraft und ersten Intervallen.



Woche 3-4: Aufbauphase: Steigerung der Intensität und Laufdauer.



Woche 5-6: Spitzenphase: Maximales Training zur Optimierung von Schnelligkeit und Ausdauer.



Woche 7-8: Tapering: Reduktion des Trainingsumfangs vor dem Wettkampf.

Woche 1



Montag: 30 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 5:00 min/km)



Dienstag: Ruhetag



Mittwoch: Ruhetag



Donnerstag: 30 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)



Freitag: Ruhetag



Samstag: 45 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:20 min/km)



Sonntag: Ruhetag

Woche 2



Montag: 30 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)



Dienstag: Ruhetag



Mittwoch: Intervalltraining: 6x 1 Minute schnell (Pace: 3:50 min/km), 2 Minuten Gehpause



Donnerstag: Ruhetag



Freitag: 40 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)



Samstag: Ruhetag



Sonntag: 45 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:20 min/km)

Woche 3



Montag: 30 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)



Dienstag: Ruhetag



Mittwoch: Intervalltraining: 6x 2 Minuten schnell (Pace: 3:50 min/km), 2 Minuten Gehpause



Donnerstag: Ruhetag



Freitag: 40 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)



Samstag: Ruhetag



Sonntag: 45 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:20 min/km)

Woche 4



Montag: 35 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)



Dienstag: Ruhetag



Mittwoch: Intervalltraining: 8x 1 Minute schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause



Donnerstag: Ruhetag



Freitag: 40 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)



Samstag: Ruhetag



Sonntag: 50 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:20 min/km)

Woche 5



Montag: 30 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Dienstag: Ruhetag



Mittwoch: Intervalltraining: 4x 3 Minuten schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause



Donnerstag: Ruhetag



Freitag: 45 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)



Samstag: Ruhetag



Sonntag: 50 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:20 min/km)

Woche 6



Montag: 35 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Dienstag: Ruhetag



Mittwoch: Intervalltraining: 5x 2 Minuten schnell (Pace: 3:40 min/km), 2 Minuten Gehpause



Donnerstag: Ruhetag



Freitag: 50 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)



Samstag: Ruhetag



Sonntag: 55 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:20 min/km)

Woche 7



Montag: 40 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:40 min/km)



Dienstag: Ruhetag



Mittwoch: Intervalltraining: 4x 4 Minuten schnell (Pace: 3:45 min/km), 2 Minuten Gehpause



Donnerstag: Ruhetag



Freitag: 40 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:45 min/km)



Samstag: Ruhetag



Sonntag: 55 min langsamer Dauerlauf (Pace: 5:20 min/km)

Woche 8 (Wettkampfwoche)



Montag: Ruhetag



Dienstag: 25 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 4:50 min/km)



Mittwoch: Ruhetag



Donnerstag: Intervalltraining: 5x 2 Minuten schnell (Pace: 3:50 min/km), 2 Minuten Gehpause



Freitag: Ruhetag



Samstag: Ruhetag



Sonntag: 5 km Wettkampf (Pace: 3:59 min/km, Zielzeit: unter 20 Minuten)

Legende



Ruhetag: Diese Tage sind für die Regeneration vorgesehen.



Dauerlauf: Diese Tage sind für längere, gleichmäßige Läufe vorgesehen.



Intervalltraining: Intensive Trainingseinheiten mit schnellen Läufen und Gehpausen.

Was solltest du beachten?

Es ist wichtig, die Signale deines Körpers zu beachten und den Plan bei Bedarf anzupassen. Übertreibe es nicht, vor allem nicht zu Beginn. Steigere dich langsam, und nutze die Ruhetage zur Regeneration. Achte auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf, um die beste Leistung abrufen zu können.

Für mehr Trainingspläne und Lauf-Tipps besuche runnerspoint.de

Speziell für 5 km-Läufe, schau dir unsere **5 km Laufplan** Übersichtsseite an