



we love runners.

5 km Laufplan: Unter 35 Minuten für Anfänger

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

Wenn du noch nicht viel Lauferfahrung hast und dein Ziel darin besteht, 5 km in unter 35 Minuten zu laufen, bist du hier genau richtig. Dieser 8-wöchige Trainingsplan ist speziell für Anfänger konzipiert und wird dir helfen, deine Ausdauer und Geschwindigkeit schrittweise zu verbessern.



5 km:

Ideal für Laufanfänger.



Unter 35 Minuten:

Erreichbares Ziel für Anfänger.



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, ein machbares Ziel zu erreichen und dabei kontinuierlich Fortschritte zu machen.



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

Dein 8-Wochen-Trainingsplan

Der Plan umfasst 8 Wochen, in denen du 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche absolvierst. Jede Woche steigert sich der Umfang und die Intensität des Trainings, während viele Ruhetage dafür sorgen, dass dein Körper genügend Zeit zur Regeneration hat.



Woche 1-2: Grundlagenphase: Langsames Heranführen an das Laufen.



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



Woche 5-6: Intensivierungsphase: Einführung von Intervalltraining zur Verbesserung der Schnelligkeit.



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

Woche 1



Montag: 20 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



Dienstag: Ruhetag



Mittwoch: Ruhetag



Donnerstag: 25 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



Freitag: Ruhetag



Samstag: 30 min langsamer Dauerlauf (Pace: 7:30 min/km)



Sonntag: Ruhetag

Woche 2



Montag: Ruhetag



Dienstag: 25 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



Mittwoch: Ruhetag



Donnerstag: 30 min langsamer Dauerlauf (Pace: 7:30 min/km)



Freitag: Ruhetag



Samstag: 35 min langsamer Dauerlauf (Pace: 7:30 min/km)



Sonntag: Ruhetag

Woche 3



Montag: Ruhetag



Dienstag: Ruhetag



Mittwoch: 30 min langsamer Dauerlauf (Pace: 7:30 min/km)



Donnerstag: Ruhetag



Freitag: 35 min langsamer Dauerlauf (Pace: 7:30 min/km)



Samstag: Ruhetag



Sonntag: 40 min langsamer Dauerlauf (Pace: 7:30 min/km)

Woche 4



Montag: Ruhetag



Dienstag: 30 min langsamer Dauerlauf (Pace: 7:30 min/km)



Mittwoch: Ruhetag



Donnerstag: 35 min langsamer Dauerlauf (Pace: 7:30 min/km)



Freitag: Ruhetag



Samstag: 40 min langsamer Dauerlauf (Pace: 7:30 min/km)



Sonntag: Ruhetag

Woche 5



Montag: Ruhetag



Dienstag: 30 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



Mittwoch: Ruhetag



Donnerstag: 35 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



Freitag: Ruhetag



Samstag: Intervalltraining: 4x 2 Minuten schnell (Pace: 6:30 min/km), 2 Minuten Gehpause



Sonntag: Ruhetag

Woche 6



Montag: Ruhetag



Dienstag: 30 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



Mittwoch: Ruhetag



Donnerstag: Intervalltraining: 5x 2 Minuten schnell (Pace: 6:30 min/km), 2 Minuten Gehpause



Freitag: Ruhetag



Samstag: 35 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



Sonntag: Ruhetag

Woche 7



Montag: Ruhetag



Dienstag: 30 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



Mittwoch: Ruhetag



Donnerstag: Intervalltraining: 6x 2 Minuten schnell (Pace: 6:30 min/km), 2 Minuten Gehpause



Freitag: Ruhetag



Samstag: 35 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



Sonntag: Ruhetag

Woche 8 (Wettkampfwoche)



Montag: Ruhetag



Dienstag: 25 min ruhiger Dauerlauf (Pace: 7:00 min/km)



Mittwoch: Ruhetag



Donnerstag: 4x 2 Minuten schnell (Pace: 6:30 min/km), 2 Minuten Gehpause



Freitag: Ruhetag



Samstag: Ruhetag



Sonntag: 5 km Wettkampf (Pace: 6:59 min/km, Zielzeit: unter 35 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 [besucherunnerspoint.de](https://www.besucherunnerspoint.de)

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