



EINSTEIGER

5 KM

Dieser Trainingsplan richtet sich an alle Laufanfänger und Wiedereinsteiger. Zu Beginn des Lauftrainings kommt es nicht auf die Leistung oder die Zeit an. Das Ziel ist es, die Belastung langsam zu steigern. Zu Anfang des Trainings ist es normal, zwischen Gehen und Laufen zu wechseln.

Eine ausführliche Beschreibung, wie du die Pulszonen für dich ausrechnen kannst findest du auf unserer Seite und in der Kurzform im nächsten Abschnitt.

*Ausführliche
Beschreibung*



PULSZONEN

In der Tabelle ist eine Kurzübersicht zu den Pulszonen und dem Belastungsempfinden zu sehen.

ZONE	HF-PROZENTZAHL*	BELASTUNGSEMPFINDEN
Zone 1	50 – 60%	Sehr leichte Belastung, keine Ermüdung
Zone 2	60 – 70%	Leichte Belastung, Unterhalten gut möglich
Zone 3	70 – 80%	Mittlere Belastung, verstärkte Atmung, trotz allem ist die Belastung gut auszuhalten
Zone 4	80 – 90%	Hohe Belastung, starke Atmung, Belastung für Minutenintervalle tolerierbar
Zone 5	90 – 100%	Sehr hohe Belastung, sehr starke Atmung, ggf. Brennen in den Beinen, Belastung nur kurz tolerierbar

*errechnet mit der Formel nach Karvonen et al, 1957

Für die Berechnung der HF-Zonen wird folgende Formel verwendet:

$$\text{THF} = \text{Ruhe HF} + \text{Intensität (\%)} \times (\text{HF Max} - \text{HF Ruhe})$$

THF = Trainingsherzfrequenz (Zone), HF Max= Maximale Herzfrequenz, HF Ruhe = Ruhe Herzfrequenz.

Für Laufanfänger kann die Steuerung über die Herzfrequenz schwierig sein. Keine Sorge, mit jeder Trainingseinheit wird es dir leichter fallen, dein Training pulsgesteuert zu laufen.

Du wirst ein Körpergefühl für die verschiedenen Pulszonen entwickeln. Für den Anfang kannst du dich zusätzlich am Belastungsempfinden (in der Tabelle angegeben) orientieren.



Plane für jede Trainingseinheit **10 min Warmup** (lockeres Laufen, mit Lauf -ABC) und ein **10- minütiges Cooldown** – Auslaufen/gehen mit ein.

WOCHE	TRAININGSEINHEIT 1	TRAININGSEINHEIT 2	TRAININGSEINHEIT 3	ANMERKUNGEN
1	3x 2:00 min Zone 3–4 + 3 min Zone 1–2	3x 3:00 min Zone 3–4 + 2:00 min Zone 1–2	/	2–3 Tage Pause zwischen den Trainings- einheiten
2	3x 2:30 min Zone 3–4 + 3 min Zone 1–2	3x 3:00 min Zone 3–4 + 3:00 min Zone 1–2	/	
3	4x 2:30 min Zone 3–4 + 2:00 min Zone 1–2	3x 3:00 min Zone 3–4 + 3:00 min Zone 1–2	4x 2 min Zone 3–4 + 3 min Zone 1–2	
4	4x 2:00 min Zone 3–4 + 2:00 min Zone 1–2	4x 2:00 min Zone 3–4 + 2:30 Zone 1–2	/	
5	4x 2:30 min Zone 3 + 3:00 min Zone 2	3x 3:30 min Zone 3 + 3:00 min Zone 2	/	
6	4x 3:30 min Zone 3 + 2:30 min Zone 2	4x 2:00 min Zone 3 + 2:00 min Zone 2	3x 3:30 min Zone 3 + 2:30 min Zone 2	
7	4x 4:00 min Zone 3 + 2:30 min Zone 2	3x 4:30 min Zone 3 + 3:00 min Zone 2	4x 4:00 min Zone 3 + 2:30 min Zone 2	
8	2x 5:00 min Zone 3 + 3:00 min Zone 2	2x 5:00 min Zone 3 + 3:00 min Zone 1–2	/	
9	3x 6:30 min Zone 3 + 3:00 min Zone 1–2	3x 7:00 min Zone 3 + 3:00 min Zone 1–2	2x 5:30 min Zone 3 + 2:30 Zone 1–2	
10	3x 7:30 min Zone3 + 3:00 min Zone1–2	3x 8:00 min Zone 3 + 3:00 min Zone 1–2	2x 6:00 min Zone 3 + 2:00 min in Zone 1–2	
11	3x 9:00 min Zone 3 + 3:30 min Zone 1–2	2x 10:30 min Zone 3 + 3:30 min Zone 1–2	2x 8:00 min Zone + 3:00 min Zone 1–2	
12	2x 6:00 min Zone 3 + 2:00 min in Zone 1–2	2x 2:30 min Zone 3 + 1:30 min Zone 1–2	5 km am Stück	In den letzten 2 Einheiten vor den 5km ein Warmup ohne Lauf-ABC