

## Ziel: 5 km am Stück laufen

<b>Intensität:</b> mittel	<b>Dauer:</b> 20 - 50 min	<b>Materialien:</b> Stoppuhr, ggf. Herzfrequenzmesser
<b>Charakter:</b> Ein Anschluss-Programm an das 6-Wochen Laufanfänger Programm. Am Ende des 3-monatigen Trainings werden Sie in der Lage sein, ohne Probleme 5 km am Stück zu Laufen.		

Woche 7 - 8			
 <p>Angabe in Meter ◆ Laufen ◆ Gehpause (2 min.)</p>			<p>Beginnen Sie mit 3:20 min. laufen (ca. 500m), anschließend 2 min. gehen. Danach 6:40 min. laufen (ca.1000m) und 2 min. gehen. Zum Abschluss noch einmal 3:20 min. (ca. 500m) laufen.</p> <p>Falls Sie Ihre Herzfrequenz überwachen können, z.B. mit einem Fitnesstracker, sollte Ihre Herzfrequenz beim Laufen in einem Bereich von etwa 130-140 Schlägen pro Minute liegen, am Pausenende bei 80 – 110 Schlägen pro Minute.</p>
Laufdistanz	2 km	13:20 min	
Gehdistanz	≈ 0,3 km	2 x 2 min	
<b>Gesamtstrecke /-zeit</b>	<b>2,3 km</b>	<b>17:20 min</b>	

Woche 9 - 10			
 <p>Angabe in Meter ◆ Laufen ◆ Gehpause (90 Sek.)</p>			<p>Beginnen Sie mit 3:20 min. laufen (ca. 500m), anschließend 90 Sek. gehen. Danach zweimal 6:40 min. laufen (ca. 1000m) mit je 90 Sek. Gehpause im Anschluss. Zuletzt noch einmal 3:20 min. laufen (ca. 500m).</p> <p>Falls Sie Ihre Herzfrequenz überwachen können, z.B. mit einem Fitnesstracker, sollte Ihre Herzfrequenz beim Laufen in einem Bereich von etwa 130-140 Schlägen pro Minute liegen, am Pausenende bei 80 – 110 Schlägen pro Minute.</p>
Laufdistanz	3 km	20:00 min	
Gehdistanz	≈ 0,35 km	3 x 90 Sek.	
<b>Gesamtstrecke /-zeit</b>	<b>3,35 km</b>	<b>24:30 min</b>	

Woche 11 - 12			
 <p>Angabe in Meter ◆ Laufen ◆ Gehpause (90 Sek.)</p>			<p>Absolvieren Sie vier Laufabschnitte von 6:40 min. (je ca. 1000m), dazwischen jeweils 90 Sek. gehen.</p> <p>Falls Sie Ihre Herzfrequenz überwachen können, z.B. mit einem Fitnesstracker, sollte Ihre Herzfrequenz beim Laufen in einem Bereich von etwa 130-140 Schlägen pro Minute liegen, am Pausenende bei 80 – 110 Schlägen pro Minute.</p>
Laufdistanz	4 km	26:40 min	
Gehdistanz	≈ 0,35 km	3 x 90 Sek.	
<b>Gesamtstrecke /-zeit</b>	<b>4,35 km</b>	<b>31:10 min</b>	

Woche 13 - 14			
 <p>Angabe in Meter ◆ Laufen ◆ Gehpause (1 min.)</p>			<p>Beginnen Sie mit 10:00 min. laufen (ca. 1500m) anschließend 1 min. gehen. Danach 13:20 min laufen (ca. 2000m) und 1 min. gehen. Zum Abschluss noch einmal 10:00 min. laufen (ca. 1500m).</p> <p>Falls Sie Ihre Herzfrequenz überwachen können, z.B. mit einem Fitnesstracker, sollte Ihre Herzfrequenz beim Laufen in einem Bereich von etwa 130-140 Schlägen pro Minute liegen, am Pausenende bei 80 – 110 Schlägen pro Minute.</p>
Laufdistanz	5 km	33:20 min	
Gehdistanz	≈ 0,15 km	2 x 1 min	
<b>Gesamtstrecke /-zeit</b>	<b>4,15 km</b>	<b>35:20 min</b>	

## Woche 15 - 16

<p>1000 75 2000 75 2000 75 1000</p> <p>Angabe in Meter ◆ Laufen ◆ Gehpause (1 min.)</p>			<p>Beginnen Sie mit 6:40 min. laufen (ca.1000m), anschließend 1 min. gehen. Danach zweimal 13:20 min. laufen (ca. 2000m) und je 1 min. gehen. Zum Abschluss noch einmal 6:40 min. laufen (ca.1000m).</p>
Laufdistanz	6 km	40:00 min	<p>Falls Sie Ihre Herzfrequenz überwachen können, z.B. mit einem Fitnesstracker, sollte Ihre Herzfrequenz beim Laufen in einem Bereich von etwa 130-140 Schlägen pro Minute liegen, am Pausenende bei 80 – 110 Schlägen pro Minute.</p>
Gehdistanz	≈ 0,23 km	3 x 1 min	
<b>Gesamtstrecke /-zeit</b>	<b>6,23 km</b>	<b>43:00 min</b>	

## Woche 17 - 18

<p>2000 75 3000 75 2000</p> <p>Angabe in Meter ◆ Laufen ◆ Gehpause (1 min.)</p>			<p>Beginnen Sie mit 13:20 min. laufen (ca. 2000m), anschließend 1 min. gehen. Danach 20:00 min. laufen (ca. 3000m) und 1 min. gehen. Zum Abschluss noch einmal 13:20 min laufen (ca. 2000m).</p>
Laufdistanz	7 km	46:40 min	<p>Falls Sie Ihre Herzfrequenz überwachen können, z.B. mit einem Fitnesstracker, sollte Ihre Herzfrequenz beim Laufen in einem Bereich von etwa 130-140 Schlägen pro Minute liegen, am Pausenende bei 80 – 110 Schlägen pro Minute.</p>
Gehdistanz	≈ 0,15 km	2 x 1 min	
<b>Gesamtstrecke /-zeit</b>	<b>7,15 km</b>	<b>48:40 min</b>	

### Einige wichtige allgemeine Hinweise

- Bei gesundheitlichen Problemen halten Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem Arzt Rücksprache, ob ein Lauftraining für Sie geeignet ist
- Achten Sie auf Ihren Körper - sollten Sie sich nicht fit genug fühlen beenden Sie die Trainingseinheit.
- Übertreiben Sie nicht, auch wenn Sie das Gefühl haben unterfordert zu sein. Halten Sie sich an das Programm. Zu Beginn ist es wichtig dem passiven Bewegungsapparat (Gelenke, Sehnen und Bänder) genügend Zeit zu lassen sich an die neue Belastung anzupassen
- Trinken Sie ausreichend vor, während und nach dem Laufen
- Trainieren Sie 2-3 mal pro Woche
- Gönnen Sie Ihrem Körper nach jeder Trainingseinheit mindestens einen Ruhetag
- Notieren Sie idealerweise die Ergebnisse Ihrer absolvierten Trainingseinheiten (Distanz, Zeit, ggf. durchschnittliche Herzfrequenz) in einem Kalender