



5 KILOMETER
RAHMENTRAININGSPLAN
in 12 Wochen zur neuen Bestzeit



Für wen ist dieser Trainingsplan geeignet?

Dieser Trainingsplan richtet sich an alle, die strukturiert und gezielt für einen 5 km-Lauf trainieren möchten. Wichtig ist, dass du bereits regelmäßig läufst und es gewohnt bist, zwei bis vier Mal pro Woche zu trainieren. Falls du gerade mit dem Laufen anfängst, empfehlen wir dir, einen individuell angepassten Trainingsplan. Gerade zu Beginn kann die Belastung durch regelmäßiges Laufen leicht unterschätzt werden. Um Verletzungen oder Motivationsprobleme zu vermeiden, ist es sinnvoll, sich vorher gezielt beraten zu lassen.

Wenn du mit diesem Rahmentrainingsplan arbeiten möchtest, aber noch Fragen hast oder vorab eine Leistungsdiagnostik in Erwägung ziehst, kannst du dich gerne per E-Mail, oder über das Kontaktformular auf unserer Homepage bei uns melden.

Wichtig!

Unsere Rahmentrainingspläne sind als Empfehlung zu verstehen – sie bieten dir eine gute Orientierung, wie du dich auf deinen Wettkampf vorbereiten kannst. Sie ersetzen jedoch keine individuelle Trainingsbetreuung.

Jeder Mensch bringt unterschiedliche Voraussetzungen und Erfahrungen mit: sei es der Trainingsstand, berufliche und familiäre Verpflichtungen, die persönliche Belastbarkeit, oder auch die Anzahl an bereits absolvierten Trainingsjahren. All diese Faktoren können nur in einem individuell abgestimmten Trainingsplan berücksichtigt werden.

Zu beachten!

Die wöchentlichen Trainingsbelastungen bauen systematisch aufeinander auf und sollten nicht durcheinandergebracht werden.

Falls du einmal eine Einheit nicht schaffst – kein Stress! „**Consistency is key.**“ Eine verpasste Einheit über den gesamten Trainingszeitraum von 12 Wochen wird deinen Fortschritt kaum beeinflussen. Wichtig ist, dass du dranbleibst!

An den geplanten Ruhetagen spricht nichts gegen einen regenerativen Lauf, eine entspannte Radausfahrt oder andere sportliche Aktivitäten. Achte dabei aber darauf, intensive Einheiten nicht direkt hintereinander zu legen – denn die Regeneration ist genauso wichtig wie das Training selbst. Nur wenn dein Körper die gesetzten Reize auch verarbeiten kann, wirst du Fortschritte machen.

Was nicht fehlen darf!

Neben dem eigentlichen Laufen, darf Beweglichkeit und Kraft nicht außer Acht gelassen werden. Das funktioniert am besten mit Mobilisation, Stabilisations- und Krafteinheiten. Diese Einheiten sind in dem Rahmentrainingsplan nicht berücksichtigt, da in diesem Bereich die Bedürfnisse sehr individuell sind und stark von den jeweiligen Voraussetzungen des Läufers abhängig sind (Alter, Verletzungsgeschichte etc.).

Laufen ist ein genialer Sport!

Kaum eine andere Sportart zeigt dir so ehrlich deine Grenzen auf. Das kann manchmal hart sein – eine echte „Realitätswatsche“. Aber genau das macht es auch so faszinierend: Du spürst direkt, wie du dich entwickelst, schneller wirst und deine Grenzen Stück für Stück verschiebst.

Damit du auf deinem Weg zur neuen Bestzeit dranbleibst und das Beste aus deinem Training herausholst, sind hier ein paar Gedanken zum Laufsport:

Consistency is key – und weniger ist oft mehr!

Regelmäßiges, konstantes Training bringt auf lange Sicht mehr als einzelne Wochen mit viel Umfang und hoher Intensität, die dich im schlimmsten Fall in ein Verletzungs- oder Motivationsloch stürzen.

Auch im Leistungssport zeigt sich das deutlich: Ein Marathonläufer, der über drei Monate hinweg konstant 150 Kilometer pro Woche läuft, wird meist besser vorbereitet sein als jemand, der zwar Spitzenwochen mit 200 Kilometern hat, dafür aber regelmäßig mit Ausfällen oder Verletzungen zu kämpfen hat.

Voraussetzung - **die Qualität der Kerneinheiten muss stimmen!**

Grundlage ist das A und O!

Das Fundament im Laufsport – und generell in allen Ausdauersportarten – ist die Grundlagenausdauer. Gemeint ist damit das Tempo, bei dem du dich locker und ohne große Anstrengung lange bewegen kannst.

Gerade zu Beginn reicht, um das Tempo richtig einzuschätzen, eine einfache Regel: Solange du dich **beim Laufen problemlos unterhalten** kannst, bist du im richtigen Bereich. Natürlich kann man sich später auch nach Pulswerten, Laktatwerten oder anderen Leistungsparametern richten – aber am Anfang zählt vor allem das Gefühl.

Stell dir dein Training wie eine **Pyramide** vor:

- Die **Grundlagenausdauer** ist die breite **Basis**.
- Das Wettkampftempo bildet die Spitze.
- Dazwischen liegen wichtige Zwischenbereiche wie Schwellentempo oder Tempodauerläufe, die ebenfalls entscheidend für deine Entwicklung sind.

Wenn du jedoch zu oft und zu intensiv im oberen Bereich trainierst – also ständig im Wettkampftempo läufst – wird die Basis deiner Pyramide immer schmaler. Im schlimmsten Fall stürzt sie irgendwann ein: Leistungsplateau, Übertraining oder Verletzungen können die Folge sein.

Zur Orientierung: Selbst Profi-Bahnläufer laufen in den Grundlagenmonaten etwa 80 % im lockeren Grundlagenbereich.

Läufer werden im Winter gemacht!

Ergänzend zum vorherigen Punkt: Die Entwicklung einer starken Grundlagenausdauer braucht vor allem eines – Zeit und Geduld. Es gibt keine Abkürzungen. Wer im Frühjahr topfit sein will, startet sein Training bereits im Herbst des Vorjahres. Die Grundlage wird im Winter gelegt – mit vielen Kilometern im lockeren und mittleren Tempo.

Wichtig:

Die Grundlagenausdauer lässt sich nicht nur durch Laufen verbessern. Auch Radfahren, Schwimmen, Wandern oder Langlaufen eignen sich hervorragend dafür – alles, was dich über längere Zeit in einem niedrigen Pulsbereich fordert.

Das bringt Abwechslung ins Training, wirkt ausgleichend und schont dabei zusätzlich den Bewegungsapparat.

Unterschiedliche Reize – für echte Fortschritte unverzichtbar!

Wer immer das Gleiche trainiert, wird sich kaum weiterentwickeln. Wenn du jeden Tag dieselbe Strecke in gleichem Tempo läufst, wirst du zwar deine Ausdauer erhalten – aber nicht schneller oder leistungsfähiger werden.

Wie schon erwähnt: Es gibt verschiedene Trainingsbereiche und alle müssen gezielt trainiert werden, um Fortschritte zu erzielen!

Ein gutes Beispiel:

Ein 800-Meter-Läufer sollte nicht nur seine Wettkampfdistanz trainieren, sondern auch regelmäßig an seiner 400-Meter-Zeit (Schnelligkeit) und seiner 1500-Meter-Leistung (Überdistanz) arbeiten. Nur wenn sich diese beiden Bereiche mitentwickeln, wird er auch auf den 800 Metern besser.

Fazit: **Abwechslung im Training** – durch unterschiedliche Distanzen, Tempi und Belastungsformen – ist entscheidend für eine langfristige Leistungssteigerung!

Routine – der Schlüssel zum Erfolg!

Eine feste Trainingsroutine ist wichtig, weil sie dir den Alltag erleichtert. Wenn du jeden Tag neu planen musst, wann und wie du trainierst, neigst du vielleicht dazu, das Training öfter zu verschieben.

Findet dein Training aber immer am gleichen Tag und zur ähnlichen Uhrzeit statt, wird es zur Gewohnheit. Du hinterfragst es nicht mehr, sondern machst es einfach – weil es eben dazugehört.

Motivation und Ziele – der Motor für dein Training

Ganz wichtig: Setze dir immer klare Ziele – egal, ob es um eine Trainingszeit oder ein Wettkampfergebnis geht.

Zum Beispiel:

- „Ich möchte diese Runde in einer bestimmten Zeit laufen.“
- „Ich möchte beim Vienna Night Run unter 30 Minuten bleiben.“
- „Ich möchte mich unter den Top 100 platzieren!“

Je konkreter du deine Ziele formulierst, desto besser! Hierfür gibt es die **SMART** – Zielformulierung. Das Ziel sollte **s**pezifisch, **m**essbar, **a**ttaktiv, **r**ealistisch und **t**erminiert sein.

Halte deine Ziele immer präsent – beim Aufstehen, während des Trainings und sogar beim Einschlafen. Am besten du schreibst dir dein Ziel auf und klebst es dir auf den Spiegel oder den Schreibtisch.

Das sorgt nicht nur für Motivation, sondern dein Körper arbeitet auch im Unterbewusstsein darauf hin. Und das Beste: Diese Methode funktioniert nicht nur beim Training, sondern auch in allen anderen Lebensbereichen.

Trainingsbausteine – die Schlüssel zum Erfolg

Laufen ist grundsätzlich einfach, aber für optimale Fortschritte gibt es einige wichtige Trainingsbausteine, die du beachten solltest:

Grundlage:

Wie bereits erwähnt, bildet die lockere Grundlagenausdauer den wichtigsten Baustein und das Fundament deines Trainings und der Ausdauerpyramide.

Lauftechnik:

Jeder hat seine individuelle Lauftechnik. Um sie zu verbessern, hilft regelmäßiges Laufen, denn der Körper passt sich mit der Zeit an und wird ergonomischer. Zusätzlich solltest du immer wieder Laufschule-Einheiten einbauen. Dabei wird die Laufbewegung in einzelne Elemente zerlegt und gezielt trainiert. Das stärkt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und sorgt langfristig für ein ökonomischeres, also energiesparenderes Laufbild.

Schnelligkeit:

Auch die Schnelligkeit ist ein wichtiger Baustein, den man besonders in jungen Jahren gut entwickeln kann. Als erwachsener Läufer ist hier meist nur noch eine begrenzte Verbesserung möglich. Schnelligkeit trainierst du am besten durch kurze, schnelle Sprints. *Ganz wichtig:* Immer gut aufwärmen! Sprinten belastet die Muskulatur und den Bewegungsapparat stark und birgt bei unzureichender Vorbereitung Verletzungsrisiken.

Schwellentraining – was bedeutet das?

Wenn man vom Schwellentraining spricht, meint man meist das mittlere Tempo – ein wichtiger Baustein im Training und ein Schlüssel für deine Leistungsentwicklung.

Der Begriff „Schwelle“ bezieht sich auf die anaerobe Schwelle. Das ist der Punkt, an dem sich im Blut mehr Laktat ansammelt, als der Körper gleichzeitig abbauen kann. Kurz gesagt: Dieses Tempo kannst du nicht ewig halten. Unterhalb der Schwelle kannst du dagegen über längere Zeit laufen.

Je höher deine anaerobe Schwelle liegt, desto besser ist deine Grundlagenausdauer – und idealerweise auch dein Wettkampftempo.

Praxisbeispiel:

Das Schwellentempo fühlt sich oft wie ein „angenehm unangenehmer Bereich“ an. Es ist angenehm, weil du das Tempo lange halten kannst, aber auch unangenehm, weil dein Herz-Kreislauf-System dabei stark gefordert wird.

Wenn deine Schwelle zu Beginn eines Trainingsblocks bei etwa 5:30 min/km liegt, solltest du deine mittleren Läufe in etwa zwischen 5:25 und 5:35 min/km absolvieren. Nach einigen Wochen wird deine anaerobe Schwelle immer höher, das heißt, dein Tempo an der Schwelle wird schneller.

Warum ist das wichtig?

Je höher deine Schwelle liegt, desto leichter fällt dir dein Wettkampftempo. Beispiel: Wenn du locker 15 km in 5:20 min/km laufen kannst, wirst du auch auf 5 km ein Tempo von etwa 4:50 min/km erreichen können. Kannst du die 15 km aber nur in 6:00 min/km laufen, wird ein 5-km-Tempo von 4:50 min/km unrealistisch sein.

Wettkampftempo – gezielt über Intervalle trainieren

Das Wettkampftempo trainierst du am besten in Intervallen. Wenn du beispielsweise einen 5.000-Meter-Wettkampf hast, läufst du im Training nicht die volle Distanz im Wettkampftempo, sondern näherst dich Tempo und Strecke Schritt für Schritt über kürzere Abschnitte an.

Warum? Im Wettkampf bekommst du den nötigen Adrenalinschub, der dir hilft an deine Grenzen zu gehen. Im Training fehlt dieser Kick, daher kannst du das Tempo über die volle Distanz meist nicht durchhalten. Außerdem bist du bei einem Wettkampf hoffentlich gut erholt, weshalb du dann nochmal mehr aus dir rausholen kannst.

Wichtig: Wärme dich vor jedem Intervalltraining gut auf!

Praxisbeispiele für einen 5.000-Meter-Wettkampf mit Zielzeit 25:00 Minuten (5:00 min/km):

- 15 x 300m in 4:45-5:00min/km+ 5 x 200m 80-100%
- 10–12 x 40 m 4:45-5:00 min/km
- 5–6 x 1.000m in 4:50-5:00 min/km
- 2 x 2.000m in 5:00 min/km + 5 x 200m in 4:20 min/km

Legende zum Trainingsplan:

EL = Einlaufen

AL = Auslaufen

LS = Lauschule

WKT = Wettkampftempo

Steigerungsläufe = z.B. 100m langsam beginnend und das Tempo kontinuierlich bis zum Vollsprint steigern.

		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1			Grundlage/Regenerativ		Belastung			Grundlage
			40min A0-A1		Fahrtenspiel: 10min EL + 2 x 4' (A2) + 2 x 3' (A2) + 2 x 1' (A1) + 5min AL			8-10km A1
2			Grundlage/Regenerativ		Belastung			Grundlage
			40min-50min A0-A1		Fahrtenspiel: 10min EL + 3 x 4' (A2) + 3 x 3' (A2) + 2 x 2' (A1) + 2 x 1' (A1) + 5min AL			8-10km A0-A1 + 3x200m (80-90%) + 3x100m (90-95%)
3			Grundlage/Regenerativ		Belastung			Grundlage
			40min-50min A0-A1+ LS, Steigerungsläufe		15min EL, 20min (A2 - mittel), + 6-8x 200m (80-90%) 2min Pause + 10min AL			8km A0-A1 + 2km A2
4			Grundlage/Regenerativ		Belastung			Grundlage
			40min-50min A0-A1+ LS, Steigerungsläufe + 5 x100m (80-90%)		10min EL, 2x2km P:1km P' Extensiv (A2-A3) + 5x300m WKT, 10min AL			10-12km A1 + 3x200m (80-90%) + 3x100m (90-95%)
5			Grundlage/Regenerativ		Belastung			Grundlage
			40min-50min A0-A1+ LS, Steigerungsläufe		10min EL, 3x1,5km P:1km P' Extensiv + 3x500m WKT, 10min AL			10km A1 + 2km A2
6			Grundlage/Regenerativ		Belastung			Grundlage
			40min-50min A0-A1+ LS, Steigerungsläufe 5 x100m (80-90%)		EL, 2 x 4km mittel + 4 x 200m zügig koordinativ, AL			12 - 15km A1

7			Grundlage/Regenerativ		Belastung			Grundlage
			40min-50min A0-A1+ LS, Steigerungsläufe + 5 x100m (80-90%)		EL, 6km mittel (4min Pause) + 2km 5-10sek/km schneller + 4 x 200m zügig koordinativ, AL			10min EL, 8km (A2), 10min AL
8			Grundlage/Regenerativ		Belastung		Regenerativ	Belastung
			15min A0 + 30min A2 + 10min A0		Aufwärmen: EL, Lauf ABC, Steigerungsläufe 10-12x 400m im WKT (90sec Pause) + 2-4x200m all out AL		30-40min A0	15km A1
9			Grundlage/Regenerativ		Belastung			Grundlage
			40min-50min A0-A1+ LS, Steigerungsläufe		Aufwärmen: EL, Lauf ABC, Steigerungsläufe 5 x 800m im WKT (2min Pause) + 4x400m (5-10sek/km schneller als WKT) AL			18km A1
10			Grundlage/Regenerativ		Belastung			Grundlage
			40min-50min A0-A1+ LS, Steigerungsläufe		Aufwärmen: EL, Lauf ABC, Steigerungsläufe 5x1000m im WKT (2min Pause) + 2x200m all out AL			10min EL, 10km (A2), 10min AL
11			Grundlage/Regenerativ		Belastung			Grundlage
			40min-50min A0-A1+ LS, Steigerungsläufe		Aufwärmen: EL, Lauf ABC, Steigerungsläufe 1x2000m im WKT (3min Pause) + 3x1000m im WKT (2min Pause) + 2x200m all out AL			6km A0 + 2km A2-3

Die Woche vor dem Wettkampf:

		Abschlusstraining		Grundlage		aktivieren	Grundlage
12		aufwärmen: EL, Lauf ABC, Steigerungsläufe, 12x400m im WKT (90sec Pause) 2x200m all out AL		45min A1		20min lockeres Laufen,+ Lauf ABC + Steigerungsläufe + 4x200m im WTK	5km Wettkampf

