

### #myfast5k | Trainingsplan 5km für Fortgeschrittene

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 1	Mo		
	Di	70'	70' DL (GA1)
	Mi		
	Do	55'	10'EL, 5x1000m >10k pace, Pause 2', 10' AL
	Fr		
	Sa	50'	25' ZDL (GA1/2) + 15' Kraft + 10' Dehnung
	So		

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 5	Mo		
	Di	55'	10' EL, Lauf-ABC, 10x400m ~5k pace, Pause 200m Trab, 10' AL
	Mi		
	Do	50'	25' DL (GA1) + 15' Kraft + 10' Dehnung
	Fr	50'	10' EL, Lauf-ABC, 8x200m <5k pace, Pause 200m Trab, 10' AL
	Sa		
	So	50'	25' ZDL (GA1/2) + 15' Kraft + 10' Dehnung

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 2	Mo	70'	1h Fahrtspiel + 10' Dehnung
	Di		
	Mi	80'	10'EL, 6x1500m GA2, Pause 3', 10' AL
	Do		
	Fr	65'	65' DL (GA1)
	Sa		
	So	65'	40' DL (GA1) + 15' Kraft + 10' Dehnung

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 6	Mo		
	Di	50'	10' EL, Lauf-ABC, 10x200m <5k pace, Pause 200m Trab, 10' AL
	Mi		
	Do	70'	1h Fahrtspiel + 10' Dehnung
	Fr	55'	10'EL, 5x1000m >10k pace, Pause 2', 10' AL
	Sa		
	So	65'	40' DL (GA1) + 15' Kraft + 10' Dehnung

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 3	Mo		
	Di	50'	10' EL, Lauf-ABC, 8x400m ~5k pace, Pause 200m Trab, 10' AL
	Mi		
	Do	70'	1h Fahrtspiel + 10' Dehnung
	Fr	45'	10' EL, Lauf-ABC, 6x400m ~5k pace, Pause 200m Trab, 10' AL
	Sa		
	So	50'	25' DL (GA1) + 15' Kraft + 10' Dehnung

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 7	Mo		
	Di	50'-55'	10'EL, 5x1000m >10k pace, Pause 1'30", 10' AL
	Mi		
	Do	40'	30' ZDL (GA 1/2) + 10' Dehnung
	Fr	50'	10' EL, Lauf-ABC, 8x400m ~5k pace, Pause 200m Trab, 10' AL
	Sa		
	So	60'	35' DL (GA1) + 15' Kraft + 10' Dehnung

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 4	Mo		
	Di	50'	10' EL, Lauf-ABC, 8x400m ~5k pace, Pause 200m Trab, 10' AL
	Mi		
	Do	70'	1h Fahrtspiel + 10' Dehnung
	Fr	50'	10' EL, Lauf-ABC, 10x200m <5k pace, Pause 200m Trab, 10' AL
	Sa		
	So	55'	30' DL (GA1) + 15' Kraft + 10' Dehnung

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 8	Mo		
	Di	45'	10' EL, Lauf-ABC, 8x200m <5k pace, Pause 200m Trab, 10' AL
	Mi		
	Do		
	Fr	<25'	5 km Wettkampf - <b>"You did it"</b>
	Sa		
	So		

#### Hinweis:

I. Der Plan ist sehr ambitioniert und richtet sich an erfahrene Läufer. Er erfordert einen gewissen Trainingsstand und eine aktuelle Bestzeit die nicht zu weit (>5') von der Zielzeit entfernt ist. Ein zu schnelles Steigern von Tempo und Umfängen birgt die Gefahr der Überlastung und Verletzungen.

II. Die hier für die Intervalle ausgewiesenen Zeiten basieren auf einem Plan für unter 25 Minuten, dienen zur Orientierung und sind selbständig anzupassen (weniger Intervalle oder längere Dauer der Einheit)

#### Legende:

x' = x Minuten; x" = x Sekunden

EL = Einlaufen, AL = Auslaufen

DL = Dauerlauf wird im GA1 Bereich absolviert; GA1 steht für ein locker, langsames Tempo bei 60 bis 75% der max Herzfrequenz

ZDL = Zügiger Dauerlauf wird im oberen GA1 und unterem GA2 Bereich absolviert, GA 2 liegt bei 75 bis 85% der max Herzfrequenz

TDL = ein Temodauerlauf der im Bereich GA2 absolviert wird und kann je nach Ziel vom tempo her variieren

EB = Entwicklungsbereich für den Pulsbereich von 85 bis 95% der für das kurze und intensive Intervalltraining abgerufen wird