

TRAININGSPLAN

5 km
in 30 bis 35 Minuten
laufen

PROBETRAINING

Kai Votava

www.GesundePfund.de.com

Impressum

Trainingsplan: 5km in 30 bis 35 Minuten laufen (Probetraining)

1. Auflage 2014

Copyright © 2014 Kai Votava

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung, Übersetzung und Verbreitung, auch von Teilen des Werkes in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren), sowie jede Abschrift, Übertragung oder Speicherung bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung des Autors.

Kai Votava
Fliederweg 6
07745 Jena

Internet: <http://www.GesundePfund.com/>

Kontakt: support@gesundepfunde.com

Deine Gesundheit liegt mir am Herzen. Bevor du die Ratschläge dieses Trainingsplans befolgst, suche bitte einen Arzt auf, um dich gründlich untersuchen zu lassen. Vergiss niemals, dass du nur diesen einen Körper hast. Gib gut auf ihn acht.

Dieser Trainingsplan wurde vom Autor sorgfältig erarbeitet. Alle Ratschläge, Tipps, Empfehlungen und Hinweise sind kein Ersatz für kompetenten, individuellen medizinischen Rat. Sämtliche Angaben in diesem Buch sind daher ohne Gewährleistung oder Garantie. Jedwede Haftung des Autors für etwaig entstandenen Schaden oder Nachteile ist ausgeschlossen.

SCHNELLSTART-FAQ

Du hast bestimmt noch ein paar Fragen, bevor es mit dem Training los gehen kann. Daher habe ich für dich ein Schnellstart-FAQ erstellt, in dem die wichtigsten Fragen zum Training und der richtigen Mentalität kurz und prägnant beantwortet werden.

Solltest du noch eine Frage haben, die hier nicht geklärt wird, kannst du mir jederzeit eine eMail an support@gesundepfunde.com schreiben.

Die folgenden Fragen werden in der [Vollversion](#) auf 11 Seiten beantwortet:

TRAINING

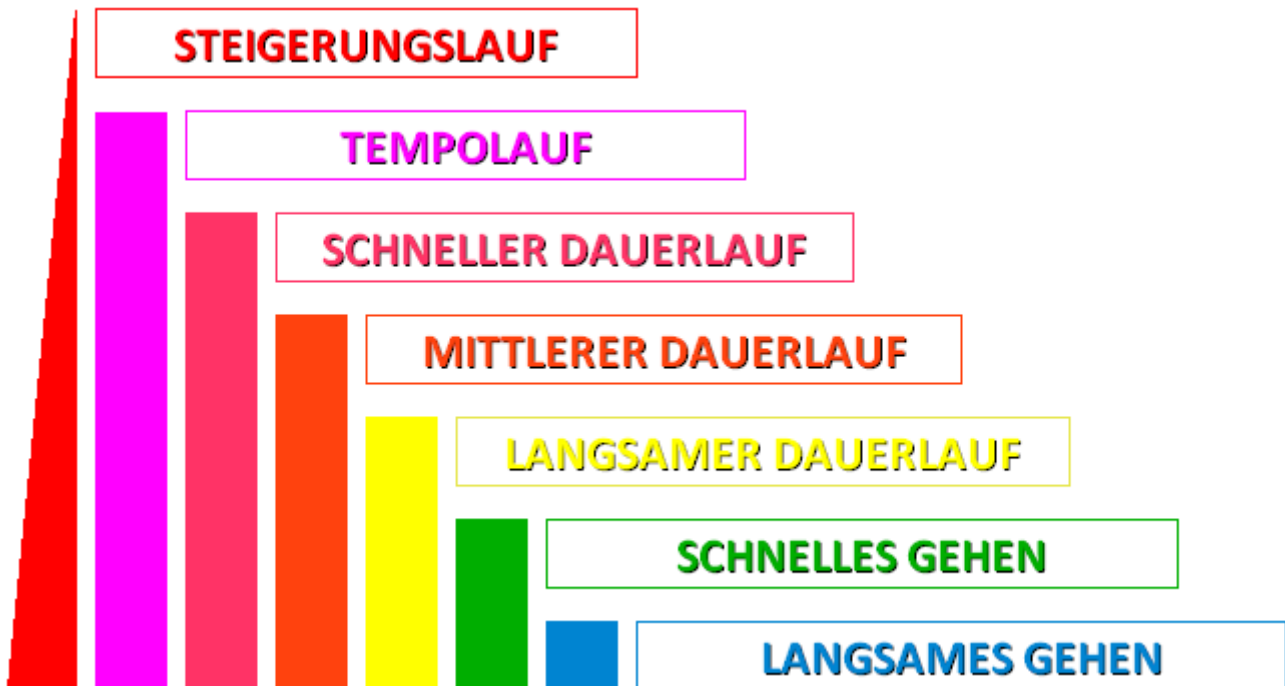
1. Wie laufe ich richtig?
2. Was brauche ich alles für das Training?
3. Was soll ich für das Training anziehen?
4. Wo soll ich laufen?
5. Wann und wie oft soll ich laufen?
6. Wie soll ich beim Laufen richtig atmen?
7. Was soll ich tun, wenn ich ein Training ausfallen lassen musste?
8. Was soll ich tun, wenn ich die Trainingsvorgaben nicht erreicht habe?

MENTALITÄT

1. Ich starte immer mit viel Elan, verliere dann aber schnell an Motivation. Könnt ihr mir ein paar Motivationstipps geben?
2. Was soll ich tun, wenn ich mal keine Lust zum Trainieren habe? Wie kann ich meinen inneren Schweinehund überwinden?
3. Wie bereite ich mich geistig auf ein Training vor? Was kann ich tun, um in jedem Training mein Bestes zu geben und die vorgegebenen Ziele zu erreichen?
4. Ich habe mitten im Training aufgegeben. Jetzt bin ich enttäuscht von mir selbst und möchte am liebsten alles hinschmeißen. Was soll ich nur tun?

Da dies ein grafischer Trainingsplan ist, folgt nun eine Legende, die dir genau zeigt, was welche Farbe bedeutet.

LEGENDE



maxHF = maximale Herzfrequenz

Langsames Gehen: Gleichbleibendes, mäßiges Gehtempo (bis 55% maxHF)

Schnelles Gehen: Gleichbleibendes, zügiges Gehtempo (55 – 60% maxHF)

Langsamer Dauerlauf: Gleichbleibendes Lauftempo (60 – 65% maxHF)

Mittlerer Dauerlauf: Gleichbleibendes Lauftempo (65 – 70% maxHF)

Schneller Dauerlauf: Gleichbleibendes Lauftempo (80 – 85% maxHF)

Tempolauf: Steigerung des Tempos auf ca. 70 – 80% der individuellen Höchstgeschwindigkeit (eigene subjektive Einschätzung), (90 – 95% maxHF)

Steigerungslauf: Lauf über ca. 100m, bei dem Tempo vom Trab bis zum Sprint (je nach Belastungsempfinden) gesteigert wird

Die Zahl unter einem Balken steht für die Anzahl der Minuten.

Wenn du bereits eine Pulsuhr hast, dann achte während des Laufens darauf, dass du dich jeweils im richtigen Herzfrequenzbereich befindest. Schau am besten alle 1 bis 2 Minuten auf deinen Pulsmesser. Dabei ist es gerade am Anfang vollkommen normal, dass du mal unter und mal über dem angestrebten Puls sein wirst. Mit der Zeit wirst du aber Erfahrung sammeln und dann immer besser den vorgegebenen Herzfrequenzbereich einhalten.

Wenn du keine Pulsuhr hast, gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Du kaufst dir für ca. 20-40 Euro eine Pulsuhr. Auf [amazon.de](https://www.amazon.de) findest du eine große Auswahl.
2. Du bestimmst deinen Puls während des Trainings per Hand. Wie das funktioniert, zeige ich dir jetzt:

So bestimmst du während des Laufens deine Herzfrequenz

Um deine Herzfrequenz messen zu können, bietet sich dir, solltest du keine Pulsuhr besitzen, eine ganz einfache Möglichkeit:



Greife einfach mit dem linken Zeige- und Mittelfinger an deine Halsschlagader. Das ist die einfachste und genaueste Variante, deine Herzfrequenz zu bestimmen.

Wenn du deinen Puls fühlen kannst, schaut du für 15 Sekunden auf die Uhr und zählst die Pulsschläge. Danach löst du den Griff und multiplizierst dein Ergebnis mit 4, damit du die Schläge pro Minute erhältst. In der Excel-Tabelle kannst du auch

die rechte Spalte „per Hand x4“ zur schnelleren Bestimmung benutzen.

Während der Belastung den Puls zu messen, macht grundsätzlich keinen Sinn, da du schon genug mit dem koordinierten Laufen zu tun hast. Daher ist es am besten, wenn du deine Herzfrequenz direkt nach der Belastung misst, d.h. nicht während des Dauerlaufs, sondern gleich im Anschluss wenn du gehst. Gerade während der

Gehpausen kannst du deinen Puls leichter bestimmen. An Tagen, wo die Dauermethode trainiert wird, also Läufe mit gleichbleibenden Tempo, ist es empfehlenswert, die Herzfrequenz immer am Ende des Trainings zu messen.

Wie oft du deinen Puls während eines Trainings misst, bleibt dir überlassen. Anfänglich bietet es sich natürlich an, dass du mehrmals während einer Trainingseinheit deinen Puls überprüfst. Mit der Zeit entwickelst du dann aber ein genaueres Gefühl für den richtigen Herzfrequenzbereich und wirst immer seltener deinen Puls per Hand bestimmen müssen.

Damit hast du die Vorbereitung erfolgreich abgeschlossen.

Jetzt wünsche ich dir viel Spaß und vor allem viel Erfolg mit dem Trainingsplan.

Auch wenn dich manche Trainingstage an deine Leistungsgrenze bringen werden, bin ich mir sicher, dass du die gestellten Herausforderungen meistern wirst.

Auf geht's...

Woche 1 – Trainingstag 1

Dauer: 20 Minuten



20

1 Tag Pause

Woche 1 – Trainingstag 2

Dauer: 35 Minuten



35

2 Tage Pause

Woche 1 – Trainingstag 3

Dauer: 25 Minuten



25

Hat dir das Training gefallen?

Viele Abnehm- und Fitnessprogramme machen einen entscheidenden Fehler: sie geben dir eine bestimmte Sport- oder Trainingsart vor, der du unbedingt folgen sollst, damit es mit dem Abnehmen bzw. fitter werden klappt.

Infolgedessen musst du dich zu jedem Training unnötig überwinden und wirst dich eher durch die Trainingseinheit durchquälen, anstatt deine beste Leistung abzurufen. Was bringt es, wenn ich dir sage „geh mal joggen“, wenn du Joggen gar nicht magst?!?

Der Spaß muss deshalb an oberster Stelle stehen. Dann fällt es dir auch sehr leicht, deinen inneren Schweinehund zu überwinden und dich regelmäßig zum Training aufzurappeln und dort dein Bestes zu geben.

Wenn dir ein bestimmter Sport keinen Spaß macht und du ihn trotzdem ausübst, wird dir schon bald die Motivation fehlen, so dass du eher früher als später damit aufhören wirst. Deshalb ist es sehr wichtig, dass du eine Sportart findest, die du gerne machst.

Ich möchte dich nun fragen: **Hat dir das Laufen Spaß gemacht?**

Wenn ja, kannst du dir hier [den kompletten 8 Wochen Trainingsplan inklusive dem Schnellstart-FAQ bestellen](#). Falls das Training zu schwer war, kannst du auch gerne einen der folgenden beiden Trainingspläne kostenlos ausprobieren:

[Der effektive Trainingsplan vom Profi: 5 km in 35 bis 40 Minuten laufen](#)

[Der effektive Trainingsplan vom Profi: Von 0 auf 5 km – Laufen für Anfänger](#)

Wenn dir das Laufen keinen Spaß gemacht hat, möchte ich dir nun dabei helfen, die für dich passende Sportart zu finden. Auch für dich gibt es mindestens eine Sportart, die dir wirklich Spaß macht.

Die folgenden Fragen sollen dir helfen, herauszufinden, welche das ist.

Was hat dir in deiner Jugend oder in der Schule am meisten Spaß gemacht? Versuche dich daran zu erinnern, was du früher immer gerne gespielt hast. Warst du vielleicht mal als Kind in einem Verein?

Welche Sportarten verfolgst du gerne im Fernsehen oder live? Möchtest du diese vielleicht selbst mal ausprobieren?

Trainierst du lieber alleine oder in einer Gruppe? Jeder von uns ist anders. Manche bevorzugen Einzelsportarten wie Tennis und manche Mannschaftssportarten wie Fußball oder Handball. Zudem könntest du entweder alleine Joggen gehen oder dich einer Laufgruppe anschließen.

Trainierst du lieber zu Hause, im Fitness-Studio oder draußen in der Natur? Wenn du ein Naturmensch bist, liegt es nahe, auch draußen etwas zu machen. Möchtest du lieber ungestört in deinen 4 Wänden etwas machen? Dann [trainiere mit deinem eigenen Körpergewicht](#) oder radel auf dem Heimtrainer. Wenn du eher Kurse besuchen oder an Geräten trainieren möchtest, dann wähle das Fitness-Studio.

Natürlich spielen zusätzlich auch Faktoren wie Geld und Zeit eine Rolle.

Setze dich bei deiner Suche nicht unnötig unter Druck. Es geht nicht darum, dich schon jetzt endgültig für eine Sportart zu entscheiden.

Probiere zunächst erst mal 1 oder 2 Sportarten aus, die dir beim Beantworten der Fragen in den Sinn gekommen sind. Nutze dazu entweder kostenlose Probetrainings, Schnupperkurse oder informiere dich kurz im Internet.

Sei mutig und wage dich ruhig an etwas Neues. Es lohnt sich!

Nach wenigen Tagen bzw. Wochen wirst du dann deine Sportart gefunden haben und damit dein Leben extrem bereichern.

Egal, wohin dich deine sportliche Reise als nächstes führen wird, ich wünsche dir alles Gute auf deinem Weg zu mehr Fitness.



Kai Votava