

5K

8-WÖCHIGER TRAININGSPLAN



DIESER PLAN

BRINGT DICH NICHT NUR ANS ZIEL,

ER BRINGT DIE

BESTE VERSION

VON DIR ANS ZIEL.



INHALT

START
04

WÖCHENTLICHE WORKOUTS
05

TEMPO TABELLE
06

GLOSSAR
09

WENN DU ...
10

5 - KM - TRAININGSPLAN – ALLE WOCHEN IM ÜBERBLICK
11

WOCHEN 1 - 8
12

BEISPIELPLAN – ÜBERSICHT
20

DIESER 8 – W O C H E N

T R A I N I N G S P L A N K O M B I N I E R T

SCHNELLIGKEIT

AUSDAUER UND

ERHOLUNG

U N D B E R E I T E T D I C H O P T I M A L

D A R A U F V O R E I N E N 5 - K M -

L A U F Z U M E I S T E R N .

BEVOR DU MIT DEM TRAININGSPLAN BEGINNST, LIES DIR ALLE INFORMATIONEN DURCH, UM BESTMÖGLICHE ERGEBNISSE ZU ERZIELEN.

Der Plan ist so aufgebaut, dass du ihn individuell an dein Leistungsniveau und an deine Bedürfnisse anpassen kannst. Beachte folgende Hinweise, um das Optimum aus dem Nike+ Run Club Training Plan herauszuholen:

ES GEHT NICHT NUR UM DIE STRECKE

Dieses Trainingsprogramm maximiert deine Geschwindigkeit, Ausdauer und Erholung, damit du am Tag des Wettkampfs die beste Leistung abliefern kannst.

DU KANNST DEN PLAN AN DEINE BEDÜRFNISSE ANPASSEN

Deine Zeitplanung kann sich ändern. Genau wie das Wetter und deine Stimmung. Doch einige Punkte solltest du berücksichtigen, wenn du diesen Plan an deine Bedürfnisse anpasst:

- Speed- und Long Runs sind wichtige Teile des Plans zur Optimierung deines Trainings.
- Du hast vier Erholungstage – diese sollten zwischen den Geschwindigkeits- und Ausdauerläufen liegen. Vermeide Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe an direkt aufeinander folgenden Tagen.
- Du kannst an den Erholungstagen tun und lassen, was du willst. Du kannst ein paar Kilometer laufen, eine andere Sportart trainieren oder dich ausruhen. Wir empfehlen dir, an zwei deiner vier Erholungstage zu laufen.
- Bei Ausdauerläufen und Läufen an Erholungstagen solltest du dich an die empfohlenen Streckenlängen halten.

DAS TRAINING BEGINNT, SOBALD DU BEREIT BIST

Dieser 8-Wochen Trainingsplan wurde für optimale Ergebnisse entwickelt. Du kannst den Plan während der Vorbereitung auf den 5-km-Lauf individuell an dein Niveau und an deine Bedürfnisse anpassen. Egal, ob du noch acht oder fünf Wochen Zeit bis zu deinem Wettkampf hast, du kannst jederzeit in den Trainingsplan einsteigen. Du entscheidest, wie du das Programm gestalten möchtest.

DIE AUSRÜSTUNG, DIE DICH WEITER BRINGT

- Du bist diese Kilometer gelaufen. Beweise jetzt, dass du es drauf hast. Teile deinen Fortschritt mit der Nike+ Running App und lass dich von deinen Freunden anfeuern und motivieren.
- Nutze zusätzlich die N+TC App, um dein Training durch Workouts zu ergänzen.

WÖCHENTLICHE WORKOUTS



Dieser Plan umfasst drei Arten von Workout-Aktivitäten pro Woche. Alle drei sind wichtig, damit du so fit, stark und schnell wirst wie nie zuvor.

SPEED RUN



Während deiner Vorbereitung ist vor allem das Schnelligkeitstraining enorm wichtig, um Kraft aufzubauen. Deshalb enthält dieser Plan verschiedene Übungen und Workouts, durch die du immer schneller werden wirst.

LONG RUN



Ausdauertraining ist notwendig, um dich sowohl körperlich als auch mental auf den Wettkampftag vorzubereiten. Mit wöchentlichen langen Läufen verbesserst du deine Ausdauer.

ERHOLUNG



Die Erholungsphase nach deinem Workout ist genauso wichtig wie das Training selbst. Gestalte diese Tage je nachdem wie du dich fühlst. Nimm dir den Tag frei, mach ein N+TC Workout oder absolviere einen kurzen Erholungslauf.

VERWENDUNG DER TEMPO TABELLE

Im Trainingsplan findest du verschiedene Tempoangaben, die du bei bestimmten Workouts einhalten sollst. Im Trainingsverlauf wirst du verschiedene Zielgeschwindigkeiten anstreben. Deine Wunschgeschwindigkeit zu kennen, wird dir dein Schnelligkeitstraining erleichtern.

Sieh jede Zielgeschwindigkeit als eine Art Durchschnittswert. Möglicherweise wirst du deine Zielgeschwindigkeit während des Trainings übertreffen oder nicht ganz erreichen. Das ist aber kein Problem, denn diese Angaben sind nicht exakt und du bist keine Maschine.

Die Tabelle auf Seite 8 zeigt dir, welche Wunschgeschwindigkeit du während jeder Trainingssession anstreben solltest.

FINDE DEIN ANFANGSTEMPO

Um zu beginnen, musst du zunächst die Zeile mit den entsprechenden Zielgeschwindigkeiten finden, die zu dir passt. Deine passende Zeile kannst du nach folgenden Methoden ermitteln:

Falls du vor Kurzem 5 Kilometer, 10 Kilometer, einen Halbmarathon oder Marathon gelaufen bist, kannst du deine Zeit bei diesem Lauf verwenden. Mit "vor Kurzem" meinen wir innerhalb der letzten ein oder zwei Monate.

Verwende während deiner nächsten Läufe die Nike+ Running App, um deine Durchschnittsgeschwindigkeit zu ermitteln. Das wird in Zukunft die Geschwindigkeit für deine Erholungsläufe sein.

Wenn du häufig läufst, kannst du basierend auf deiner aktuellen Fitness deine Durchschnittsgeschwindigkeit schätzen.

Ganz egal welche der Methoden du verwendest, das Ergebnis ist der Ausgangspunkt, um die passende Zeile mit deiner Zielgeschwindigkeiten in der Tempo Tabelle zu finden.

BEISPIEL

Wenn dein letzter 5K-Lauf 27:00 Minuten gedauert hat, suche in der 5K-Spalte diese Zeit in der Tempo Tabelle und schau dir deine weiteren Wunschgeschwindigkeiten links oder rechts in der Zeile an. Hierbei würden deine Zielgeschwindigkeiten folgendermaßen aussehen:

BESTES 1-KM-TEMPO	BESTES 5-KM-TEMPO / TEMPO PRO KM	BESTES 10-KM-TEMPO / TEMPO PRO KM	TEMPOLAUF / TEMPO PRO KM	BESTES HALBMARATHON-TEMPO / TEMPO PRO KM	BESTES MARATHON-TEMPO / TEMPO PRO KM	TEMPO AM ERHOLUNGSTAG
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	02:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30

Geh zu deinem besten 5-km-Tempo/Durchschn. Tempo pro km und sieh dir links und rechts davon deine Zielgeschwindigkeiten an.

EIN WEITERES BEISPIEL

Wenn du deinen schnellsten Kilometer in 05:55 gelaufen bist, suchst du diesen Wert in der Tempo Tabelle und findest deine weiteren Zielgeschwindigkeiten in der selben Zeile. Deine Zielgeschwindigkeiten würden demnach folgendermaßen aussehen:

BESTES 1-KM-TEMPO	BESTES 5-KM-TEMPO / TEMPO PRO KM	BESTES 10-KM-TEMPO / TEMPO PRO KM	TEMPOLAUF / TEMPO PRO KM	BESTES HALBMARATHON-TEMPO / TEMPO PRO KM	BESTES MARATHON-TEMPO / TEMPO PRO KM	TEMPO AM ERHOLUNGSTAG
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35

Suche dein 1-km-Tempo und sieh rechts davon nach, um deine anderen Wunschgeschwindigkeiten herauszufinden.

GUT ZU WISSEN

Da du nun deine Zielgeschwindigkeit kennst, ist es wichtig zu wissen, wie du sie verwendest:

Im Verlauf deines Trainings wird es Tage geben, an denen du etwas schneller als deine Zielgeschwindigkeit laufen wirst. An anderen Tagen wirst du etwas langsamer als deine Zielgeschwindigkeit sein. Behalte immer im Hinterkopf, dass diese Geschwindigkeiten nur als Leitfaden dienen. Du wirst gute Tage und schlechte Tage haben und entsprechend flexibel sollten auch deine Erwartungen sein. Hoffentlich steigert sich deine Fitness von Woche zu Woche, sodass sich auch deine Geschwindigkeit steigert.

Nachdem du den Plan abgeschlossen hast und der Tag der Entscheidung gekommen ist, kannst du darauf vertrauen, dass du bestens vorbereitet bist. Es ist deine harte Arbeit, die dich auf das nächste Fitnesslevel, an die nächste Startlinie und an alle Startlinien die noch auf dich warten, bringen wird.

TEMPO TABELLE



BESTES 1-KM-TEMPO	BESTES 5-KM-TEMPO / TEMPO PRO KM	BESTES 10-KM-TEMPO / TEMPO PRO KM	TEMPOLAUF / TEMPO PRO KM	BESTES HALBMARATHON-TEMPO / TEMPO PRO KM	BESTES MARATHON-TEMPO / TEMPO PRO KM	TEMPO AM ERHOLUNGSTAG
03:05	17:05 / 03:25	35:45 / 03:35	03:45	01:18:00 / 03:45	02:44:00 / 03:55	04:20
03:25	18:45/3:45	39:00 / 03:55	04:05	01:25:00 / 04:00	03:00:00 / 04:15	04:45
03:45	20:15 / 04:05	42:00 / 04:10	04:20	01:35:00 / 04:30	03:15:00 / 04:35	05:05
04:00	22:00 / 04:20	45:45 / 04:32	04:45	01:40:00 / 04:45	03:30:00 / 04:55	5:25
04:20	23:45 / 04:45	49:00 / 04:55	05:05	01:50:00 / 05:10	03:45:00 / 05:20	05:50
04:40	25:15 / 05:00	52:30 / 05:15	05:30	01:55:00 / 05:25	04:00:00 / 05:40	06:10
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	02:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30
05:20	28:30 / 05:40	59:00 / 05:55	06:10	02:10:00 / 06:10	04:30:00 / 06:20	06:50
05:35	30:00 / 06:00	62:30 / 06:15	06:30	02:20:00 / 06:40	04:45:00 / 06:45	07:10
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35
06:15	33:00 / 06:35	69:00 / 06:55	07:10	02:35:00 / 07:20	05:15:00 / 07:25	07:55
06:30	35:00 / 07:00	72:00 / 07:15	07:30	02:40:00 / 07:35	05:30:00 / 07:45	08:15
06:50	36:15 / 07:15	75:00 / 07:30	07:45	02:50:00 / 08:00	05:40:00 / 08:05	08:35
07:10	38:00 / 07:35	78:30 / 07:45	08:05	02:55:00 / 08:15	05:50:00 / 08:15	08:45
07:30	39:30 / 07:55	81:30 / 08:10	08:25	03:05:00 / 08:45	06:00:00 / 08:30	09:00

GLOSSAR



In diesem Glossar findest du Erklärungen zu den laufspezifischen Begriffen, die im Plan verwendet werden. Es ist wichtig, die Unterschiede zwischen den verschiedenen Läufen des Plans zu verstehen, um das Optimum aus deinem Training herauszuholen.

WORKOUTS

SPEED RUN

Der beste Weg, um dein Tempo zu steigern und deine bisherige Bestzeit weiter zu verbessern, ist verschiedene Intervall Serien in dein Training einzubauen. Die Distanz und das Tempo der Intervalle sowie die anschließenden Erholungsphasen können entweder gleich sein oder variieren. Lange Intervalle, Fahrtspiele, Tempoläufe und Bergsprints eignen sich zum Kraftaufbau und verbessern zudem deine Schnelligkeit. Definitionen dieser Laufarten findest du weiter unten.

LONG RUN

Dein wöchentlicher Ausdauerlauf ist ein Langstreckenlauf in einem für dich angenehmen Lauftempo. Das ist ein entscheidender Teil deines Trainings, um dich sowohl körperlich als auch mental an längere Distanzen zu gewöhnen. Außerdem bereitest du dich so auch auf mögliche physische und mentale Herausforderungen während deines Wettkampfs vor. Dieser Lauf sollte ein Steigerungslauf sein. Eine Definition eines Steigerungslaufs findest du im Abschnitt "Laufarten".

ERHOLUNG

Die Erholungsphase nach deinem harten Workout ist genauso wichtig wie das Training selbst. An den Erholungstagen solltest du auf die Bedürfnisse deines Körpers eingehen und dich entweder den ganzen Tag erholen, Crosstraining mit der N+TC App machen oder einen kurzen Erholungslauf absolvieren. Im Idealfall solltest du an mindestens zwei Erholungstagen laufen. Erholungsläufe erhöhen dein Durchhaltevermögen und sorgen für eine optimale Erholung nach intensiven Trainingseinheiten. Diese Läufe sollten Steigerungsläufe sein. Eine Definition eines Steigerungslaufs findest du im nachfolgenden Abschnitt "Laufarten".

LAUFARTEN

STEIGERUNGSLAUF

Steigerungsläufe erhöhen dein Durchhaltevermögen und gewöhnen den Körper an die Belastung des Laufens. Steigere dein Tempo während des Laufes, indem du mit einer niedrigeren Geschwindigkeit als deinem Erholungslauf-Tempo anfängst und mit einem schnelleren Tempo aufhörst. Dein durchschnittliches Tempo beim Lauf wird dein Erholungslauf-Tempo sein. Deine Ausdauer- und Erholungsläufe sollten immer Steigerungsläufe sein.

LAUFBAHN

Hierbei handelt es sich um eine Session, die aus einer Reihe verschiedener Intervalle besteht. Im Idealfall absolvierst du diese Session auf einer Laufbahn, da dir die Oberfläche einer Bahn einen präziseren Übergang zwischen verschiedenen Geschwindigkeiten ermöglicht. Aber generell kannst du dieses Training überall absolvieren. Nutze beispielsweise Häuserblöcke, Ampeln oder Bäume als Markierungen für die Intervalle.

STRIDES

Strides sind kurze Läufe, die normalerweise vor oder direkt nach einem Lauf oder einem Workout absolviert werden. Während einer Stride-Serie sollte sich dein Tempo erhöhen – der erste Stride ist der längste und langsamste. Auf jeden Stride sollte eine kurze Erholungsphase folgen.

FAHRTSPIEL

Mit Fahrtspielen kannst du deine Geschwindigkeit und Kraft verbessern, indem du während eines Laufs unterschiedlich lange Strecken in einem jeweils anderen Tempo läufst. Lauf zum Beispiel eine Minute langsam und eine Minute schnell. Wiederhole diesen Wechsel über einen bestimmten Zeitraum oder auf einer bestimmten Strecke oder wechsle das Tempo bei jedem Häuserblock.

SPLIT-INTERVALLE

Split-Intervalle sind zwei unterschiedliche Geschwindigkeiten in einem Intervall. Du läufst beispielsweise in einem 400-Meter-Intervall die ersten 200 Meter langsam und die letzten 200 Meter schnell. So wird das Intervall in zwei Abschnitte unterteilt.

BERGSPRINTS

Mit Bergsprints verbesserst du deine Geschwindigkeit und deine Technik. Bergauf benötigst du wesentlich mehr Energie, deshalb musst du hier nicht genauso schnell laufen wie auf flachen Strecken. Konzentriere dich beim Bergauflaufen auf deine Atmung. Lehn dich nicht zu weit nach vorn. Es reicht, wenn sich das Kinn etwas vor der Brust befindet. Bergaufläufe sind eine hervorragende Möglichkeit, deine Geschwindigkeit und Kraft aufzubauen und dabei deine Gelenke so wenig wie möglich zu belasten.

TEMPO

Lauf in einem hohen, aber kontrollierten Tempo, das du über lange Intervalle oder während eines gleichmäßigen 2–16 Kilometer langen Laufs beibehalten kannst. Das Ziel eines Tempolaufs ist es, deine körperliche und mentale Ausdauer so zu stärken, dass du dich auch bei großer Belastung wohlfühlst.

UMKEHRLÄUFE

Umkehrläufe werden in kurzen Intervallen ausgeführt. Nach einem Intervall bleibst du nicht stehen, sondern drehst so schnell aber vorsichtig wie möglich um und beginnst mit der nächsten Wiederholung.

TEMPO

ANGESTREBTES TEMPO

Das schnellste Tempo, das du über 1 km durchhalten kannst.

5 KM TEMPO (SCHNELLER)

Das Tempo, das du etwa 5 km durchhalten kannst.

10 KM TEMPO (SCHNELL)

Das Tempo, das du etwa 10 km durchhalten kannst.

TEMPOLAUF

Bei diesem Tempo gewöhnt sich deinen Körper daran, sich bei großer Belastung wohlfühlen, indem du über eine bestimmte Strecke eine möglichst hohe Geschwindigkeit beibehältst.

ERHOLUNGSTEMPO (LOCKER)

Das Tempo sollte so locker sein, dass du während deines Laufs ohne Probleme atmen kannst.

WENN DU . . .

JEDER ERLEBT DAS TRAINING ANDERS. ES GIBT ABER EINIGE HERAUSFORDERUNGEN UND FRAGEN, MIT DENEN ALLE LÄUFER FRÜHER ODER SPÄTER KONFRONTIERT WERDEN. HIER ERFÄHRST DU, WIE DU DIESE ÜBLICHEN HÜRDEN AUF DEM WEG ZUM WETTKAMPF ÜBERWINDEN KANNST.

WENN DEIN ZEITPLAN NICHT MIT DEM TRAININGSPLAN ÜBEREINSTIMMT,

dann passe den Trainingsplan deinen Bedürfnissen entsprechend an. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, solltest du jede Woche die drei wichtigsten Workouts durchführen – Speed Run, Long Run und Erholung. Priorisiere die Speed- und Long Runs und achte darauf, auch die Erholungsphase sinnvoll zu gestalten.

WENN ES DIR SCHWERFÄLLT, DEIN TEMPO ZU FINDEN,

experimentiere einfach, bis du es kennst. Wenn du laufen gehst, höre auf dein eigenes Körpergefühl. Wahrscheinlich ist dir gar nicht bewusst, wie sehr du dich darauf verlassen kannst. Sei geduldig, aufmerksam und hab einfach Spaß, während du mit verschiedenen Geschwindigkeiten und Distanzen experimentierst, um herauszufinden, wo deine Komfortzone liegt. Verwende beim Laufen die Nike+ Running App, um deine Geschwindigkeit aufzuzeichnen, und verwende die Tempo Tabelle auf Seite 08 als Leitfaden, um deine Wunschgeschwindigkeiten zu finden.

WENN DU ERSCHÖPFT BIST,

finde heraus warum. Es ist ganz normal, im Laufe des Trainings müde zu werden. Achte jedoch darauf, deinem Körper alles zu geben, was er benötigt: genug Schlaf, gesunde Ernährung, ausreichende Flüssigkeit und Erholung zwischen den Trainingseinheiten. Auch die richtigen Schuhe spielen eine wichtige Rolle. Manchmal erzielt man beim Training die besten Ergebnisse, indem man sich möglichst viel Erholung und Ruhe gönnt.

WENN DIR DIE MOTIVATION FEHLT,

suche nach Inspiration. Auch wenn du keine Lust hast und nicht erwartest, in Schwung zu kommen – geh raus und lauf 10 Minuten. Wenn du nicht mehr magst, kehr um und lauf zurück.

WENN DU EINEN SCHLECHTEN LAUF HATTEST,

wird der nächste garantiert besser. Hin und wieder hat man einen schlechten Tag. Manchmal gibt es dafür einen Grund, manchmal nicht. Nimm dir Zeit, um darüber nachzudenken, ob es einen Grund gibt und lerne dabei etwas über dich selbst. Einen schlechten Lauf akzeptieren zu können, ist genauso wichtig wie einen guten Lauf genießen zu können.

WENN DU VERLETZT BIST,

hör auf zu laufen. Bis zu einem gewissen Grad ist es gut, an seine Grenzen zu gehen. Es ist aber wichtig, dass du während des Trainings auf deinen Körper hörst und lernst, seine Signale zu deuten. Hin und wieder ein paar Kilometer weniger zu laufen, zahlt sich oftmals bei deinem nächsten Lauf wieder aus.

WENN DU EINEN WETTKAMPF LÄUFST,

Achte auf ausreichend Erholung – sowohl vor als auch nach dem Lauf. Bei Bedarf kannst du zum Beispiel einige Tage vor dem Wettkampf deine Distanz oder dein Tempo im Training verringern. Nach dem Wettkampf solltest du dir unbedingt einige Ruhetage gönnen (egal, ob du mit deiner Leistung zufrieden warst oder nicht).

5-KM-TRAININGSPLAN – ALLE WOCHEN IM ÜBERBLICK



Mit diesem 8-wöchigen Trainingsplan trainierst du deine Ausdauer, Kraft und Geschwindigkeit. So wirst du optimal vorbereitet sein, um einen 5-km-Lauf zu meistern.

Du kannst den Plan individuell an dein Niveau anpassen. Zudem wirst du Ruhetage und N+TC Workouts mit in dein Trainingsprogramm integrieren.

NOCH 8 WOCHEN

AN DER STARTLINIE



In der ersten Woche deines 8-wöchigen Trainingsplans absolvierst du einige Erholungsläufe und leichte Workouts, um dich auf das weitere Training vorzubereiten.

NOCH 7 WOCHEN

AUF DIE GEWOHNHEIT KOMMT ES AN



Es ist an der Zeit, neue Gewohnheiten zu entwickeln. In dieser Woche geht es hauptsächlich um das Wie und Warum des Trainings. In den Workouts arbeitest du an deinem Durchhaltevermögen und deinem Tempo.

NOCH 6 WOCHEN

KONTINUITÄT



In der dritten Trainingswoche findest du langsam deinen Laufrhythmus. Das Erfolgsgeheimnis beim Laufen besteht in der Kontinuität.

NOCH 5 WOCHEN

WARM-UP



Jetzt heißt es dranbleiben! An einigen Tagen wirst du dich großartig fühlen, an anderen eher müde. Beides zeigt dir, dass du hart trainierst und dich auf dem richtigen Weg befindest.

NOCH 4 WOCHEN

ZEIT FÜR FORTSCHRITTE



Du hast dich im Laufe des Trainings weiterentwickelt. Jetzt ist es an der Zeit, noch stärker, schneller und besser zu werden.

NOCH 3 WOCHEN

BEREIT ZU LAUFEN



Du bist fit, stark und jeden Tag für jedes Workout bereit. Die Kilometer fliegen nur so an dir vorbei. Vergiss nicht, dir bewusst zu machen, wie viel du schon erreicht hast und was du momentan leistest.

NOCH 2 WOCHEN

ENDSPURT



Deine Leistung lässt nicht nach. Sie nimmt laufend zu. In dieser Woche erhöhst du die Geschwindigkeit, gönnst dir aber auch mehr Erholung. Es geht jetzt nur noch um höchste Qualität – sowohl bei den Läufen als auch bei der Erholung.

NOCH 1 WOCHEN

BEREIT FÜR DAS RENNEN



Du hast es geschafft. Nutze deinen Fortschritt der letzten Wochen, um stark und selbstbewusst zu laufen. Jetzt bist du bereit, an den Start zu gehen.

NOCH 8 WOCHEN

AN DER STARTLINIE



In dieser Woche machst du einige Läufe und leichte Workouts, die dich langsam an das Trainingsprogramm gewöhnen. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Geschwindigkeits- und Ausdauerläufe nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

ERHOLUNG

Für die Erholung empfehlen wir einen 1,5 bis 5 Kilometer langen Steigerungslauf. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

SPEED RUN

LAUFBAHN

(2x) 200 Meter im 1-km-Tempo
Split 800 Meter:

die ersten 600 Meter in einem 5-km-Tempo,
die letzten 200 Meter im 1-km-Tempo
400 Meter in 5 km Tempo

Split 800 Meter:

die ersten 600 Meter in einem 5-km-Tempo,
die letzten 200 Meter im 1-km-Tempo
400 Meter in 5 km Tempo

ERHOLUNG

Der heutige 1,5–5-km-Lauf dient zur Erholung nach deinem letzten Workout. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer am schnellsten läufst.

LONG RUN

3–5 KM

Das ist dein längster Lauf in dieser Woche. Lauf die Strecke in einem gleichmäßigen Tempo, um deine Ausdauer für den Wettkampf zu trainieren.

Achte stärker darauf, das Tempo konstant zu halten, als auf deine tatsächliche Geschwindigkeit. Versuche, ein Tempo zu halten, das **60 bis 90 Sekunden** langsamer als dein angestrebtes Wettkampftempo ist.

ERHOLUNG

Entspann dich. Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei.

ERHOLUNG

Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

SPEED RUN

LAUFBAHN

1,5 km in deinem 10-km-Tempo
400 Meter im 1-km-Tempo
800 Meter im 5-km-Tempo

Mach nach jedem Intervall **3 Minuten** Pause.

Wiederhole diese Serie **2 x**.

NOCH 7 WOCHEN

AUF DIE GEWOHNHEIT KOMMT ES AN



Es ist an der Zeit, neue Gewohnheiten zu entwickeln. In dieser Woche geht es hauptsächlich um das Wie und Warum des Trainings. In den Workouts arbeitest du an deinem Durchhaltevermögen und deinem Tempo. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Speed- und Long Runs nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

ERHOLUNG

Die Erholungsläufe sind genauso wichtig wie Tempo- und Ausdauerläufe. Versuche es heute mit einem Steigerungslauf von 1,5 bis 5 Kilometer. Beginne dabei langsam und steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller als den ersten läufst.

ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

SPEED RUN

LAUFBAHN

400 Meter in **10 km** Tempo
(2x) 400 Meter in **5 km** Tempo
400 Meter im **1-km**-Tempo

2 Minuten Pause nach jedem Intervall.
Wiederhole diese Serie **2 x**.

LONG RUN

3–5 KM

Absolviere den längsten Lauf der Woche, um dich auf den Wettkampf vorzubereiten.

Achte stärker darauf, das Tempo konstant zu halten, als auf deine tatsächliche Geschwindigkeit. Versuche, ein Tempo zu halten, das **60 bis 90 Sekunden** langsamer als dein angestrebtes Wettkampftempo ist.

SPEED RUN

FAHRTSPIEL

1,5 km im Tempo deines **Tempolaufs**

Absolviere anschließend ein Fahrtspiel entsprechend den folgenden Angaben:

1 Min. hohes Tempo, **30 Sek.** lockeres Tempo
2 Min. hohes Tempo, **1 Min.** lockeres Tempo
3 Min. hohes Tempo, **1:30 Min.** lockeres Tempo
3 Min. hohes Tempo, **1:30 Min.** lockeres Tempo
2 Min. hohes Tempo, **1 Min.** lockeres Tempo
1 Min. hohes Tempo, **30 Sek.** lockeres Tempo

1,5 km im Tempo deines **Tempolaufs**

ERHOLUNG

Nutze den heutigen 1,5–5-km-Lauf, um dich möglichst effektiv zu erholen. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit – dein erster Kilometer ist der langsamste, dein letzter der schnellste.

ERHOLUNG

Mach einen kurzen Steigerungslauf, ein NTC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

NOCH 6 WOCHEN KONTINUITÄT



In der dritten Trainingswoche findest du langsam deinen Laufrhythmus. Das Erfolgsgeheimnis beim Laufen besteht in der Kontinuität. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Speed- und Long Runs nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

ERHOLUNG

Erhole dich mit einem Steigerungslauf von 3 bis 5 Kilometer. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

SPEED RUN

LAUFBAHN

800 Meter in 5 km Tempo 45 Sekunden Pause
200 Meter im 1-km-Tempo 2 Min. Pause
600 Meter in 5 km Tempo 45 Sekunden Pause
200 Meter im 1-km-Tempo 2 Min. Pause
400 Meter in 5 km Tempo 45 Sekunden Pause

ERHOLUNG

In der Erholungsphase solltest du sehr kontrolliert laufen. Erhole dich mit einem Steigerungslauf über 3 bis 5 Kilometer. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller läufst als den ersten.

LONG RUN

5–6,5 KM

Diese Distanz konstant zu laufen, bereitet dich sowohl körperlich als auch mental auf deinen Wettkampftag vor.

Du hast es fast geschafft! Achte in den letzten sechs Trainingswochen beim Laufen besonders auf dein Durchschnittstempo. Im Hinblick auf den Wettkampf ist die Kombination aus Tempo und Distanz ein wichtiger Erfolgsfaktor.

ERHOLUNG

Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen lockeren Lauf, ein NTC Workout oder einen Tag Pause.

ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

SPEED RUN

INTERVALLE

1000 Meter in 10 km Tempo
1000 Meter im Tempolauf-Tempo
1000 Meter in 10 km Tempo
1000 Meter im Tempolauf-Tempo
1000 Meter in 10 km Tempo

(4x) 100-Meter-Strides

2 Minuten Pause nach jedem Intervall.
30 Sekunden Pause zwischen den Strides.

NOCH 5 WOCHEN WARM-UP



Jetzt heißt es dranbleiben! An einigen Tagen wirst du dich großartig fühlen, an anderen eher müde. Beides zeigt dir, dass du hart trainierst und dich auf dem richtigen Weg befindest. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Speed- und Long Runs nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

ERHOLUNG

Für die Erholung empfehlen wir einen 3 bis 5 Kilometer langen Steigerungslauf. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

ERHOLUNG

Entspann dich. Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei.

SPEED RUN

LAUFBAHN

300 Meter im 5-km-Tempo 45 Sekunden
Pause
400 Meter in 5 km Tempo 2 Min. Pause
500 Meter in 5 km Tempo 2 Min. Pause
600 Meter in 10 km Tempo 2 Min. Pause
500 Meter in 5 km Tempo 2 Min. Pause
400 Meter in 5 km Tempo 2 Min. Pause
300 Meter im 1-km-Tempo

LONG RUN

6,5–8 KM

Absolviere den längsten Lauf der Woche, um dich auf den Wettkampf vorzubereiten.

Achte in den letzten fünf Trainingswochen beim Laufen besonders auf dein Durchschnittstempo. Im Hinblick auf den Wettkampf ist die Kombination aus Tempo und Distanz ein wichtiger Erfolgsfaktor.

SPEED RUN

TEMPO

6,5-km-Steigerungslauf im Tempo deines Tempolaufs.

(8x) 100-Meter-Strides

ERHOLUNG

Der heutige 3–5-km-Lauf dient zur Erholung nach deinem letzten Workout. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer am schnellsten läufst.

ERHOLUNG

Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

NOCH 4 WOCHEN

ZEIT FÜR FORTSCHRITTE



Du hast dich im Laufe des Trainings weiterentwickelt. Jetzt ist es an der Zeit, noch stärker, schneller und besser zu werden. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Speed- und Long Runs nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

ERHOLUNG

Die Erholungsläufe sind genauso wichtig wie Tempo- und Ausdauerläufe. Versuche es heute mit einem Steigerungslauf von 3 bis 5 Kilometer. Beginne dabei langsam und steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller als den ersten läufst.

ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

SPEED RUN

LAUFBAHN

Beginne die Session mit einem **3-km**-Zeitlauf. Lauf dabei in deinem Wettkampftempo. Absolviere anschließend folgende Läufe:
200 Meter in 10 km Tempo
200 Meter in 5 km Tempo
200 Meter im 1-km-Tempo
200 Meter in 10 km Tempo
200 Meter in 5 km Tempo
200 Meter im 1-km-Tempo
10 Minuten Erholung nach **3 km**
60 Sekunden Erholung nach den **200-Meter-Intervallen**

LONG RUN

5–6,5 KM

Diese Distanz konstant zu laufen, bereitet dich sowohl körperlich als auch mental auf deinen Wettkampftag vor.

Du hast es fast geschafft! Achte in den letzten vier Trainingswochen beim Laufen besonders auf dein Durchschnittstempo. Im Hinblick auf den Wettkampf ist die Kombination aus Tempo und Distanz ein wichtiger Erfolgsfaktor.

SPEED RUN

STEIGERUNG

Absolviere einen 8-km-Steigerungslauf. Verringere dein Tempo, sodass du die letzten **3 km** im **Tempo deines Tempolaufs** zurücklegst.

ERHOLUNG

Nutze den heutigen 3–5-km-Lauf, um dich möglichst effektiv zu erholen. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit – dein erster Kilometer ist der langsamste, dein letzter der schnellste.

ERHOLUNG

Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen lockeren Lauf, ein NTC Workout oder einen Tag Pause.

NOCH 3 WOCHEN

BEREIT ZU LAUFEN



Du bist fit, stark und jeden Tag für jedes Workout bereit. Die Kilometer fliegen nur so an dir vorbei. Vergiss nicht, dir bewusst zu machen, wie viel du schon erreicht hast und was du momentan leistest. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Speed- und Long Runs nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

ERHOLUNG

Erhole dich mit einem Steigerungslauf von 3 bis 5 Kilometer. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

SPEED RUN

LAUFBAHN

Lauf 1,5 km: Lauf jeweils 200 Meter als **Tempolauf**, dann 200 Meter im 1-km-Tempo. Mach anschließend **4 Minuten** Pause.

Split 400 m: die ersten **200 m** als **Tempolauf**, die letzten 200 Meter im **1-km-Tempo**. **2 Minuten** Pause.

Split 400 m: die ersten **200 m** als **Tempolauf** die letzten **200 m** im **1-km-Tempo**.

ERHOLUNG

In der Erholungsphase solltest du sehr kontrolliert laufen. Erhole dich mit einem 3 bis 5 Kilometer langen Steigerungslauf. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller läufst als den ersten.

LONG RUN

5–6,5 KM

Absolviere den längsten Lauf der Woche, um dich auf den Wettkampf vorzubereiten.

Achte in den letzten drei Trainingswochen beim Laufen besonders auf dein Durchschnittstempo. Im Hinblick auf den Wettkampf ist die Kombination aus Tempo und Distanz ein wichtiger Erfolgsfaktor.

ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

ERHOLUNG

Mach einen kurzen Steigerungslauf, ein NTC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

SPEED RUN

BERGSPRINTS

Lauf **2 Minuten** bergauf – am besten **90 Sekunden** bergauf und **30 Sekunden** über eine Kuppe. **6 Wiederholungen**.

Wenn es in deiner Nähe keinen Berg oder Hügel gibt, mach einen **2-minütigen** Steigerungslauf.

Steigere dich von deinem **10-km-Tempo** auf dein **1-km-Tempo** (**6 Wiederholungen**).

Egal ob du bergauf oder geradeaus läufst, achte darauf, dich zwischen den Intervallen vollständig zu erholen.

NOCH 2 WOCHEN ENDSPURT



Deine Leistung lässt nicht nach. Sie nimmt laufend zu. In dieser Woche erhöhst du die Geschwindigkeit, gönnst dir aber auch mehr Erholung. Es geht jetzt nur noch um höchste Qualität – sowohl bei den Läufen als auch bei der Erholung. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Speed- und Long Runs nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

ERHOLUNG

Der heutige 3–5-km-Lauf dient zur Erholung nach deinem letzten Workout. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer am schnellsten läufst.

ERHOLUNG

Entspann dich. Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei.

SPEED RUN

LAUFBAHN

- (2x) 200 Meter im 1-km-Tempo
400 Meter in 10 km Tempo
- (2x) 200 Meter in 5 km Tempo
400 Meter in 10 km Tempo
- (2x) 200 Meter im 1-km-Tempo

60 Sekunden Pause nach jedem Intervall.

LONG RUN

3–5 KM

Diese Distanz konstant zu laufen, bereitet dich sowohl körperlich als auch mental auf deinen Wettkampftag vor.

Achte in den letzten zwei Trainingswochen beim Laufen besonders auf dein Durchschnittstempo. Im Hinblick auf den Wettkampf ist die Kombination aus Tempo und Distanz ein wichtiger Erfolgsfaktor.

SPEED RUN

LAUFBAHN

2-km-Erholungslauf

- (2x) 100-Meter Strides
1000 Meter im Tempolauftempo
- (2x) 100-Meter Strides
2-km-Erholungslauf

3 Minuten Pause nach jedem Intervall.
30 Sekunden Erholung zwischen den Strides.

ERHOLUNG

Für die Erholung empfehlen wir einen 3 bis 5 Kilometer langen Steigerungslauf. Beginne langsam und steigere während des Laufs das Tempo.

ERHOLUNG

Mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

NOCH 1 WOCH

BEREIT FÜR DEN WETTKAMPF



Du hast es geschafft. Nutze diese Woche deinen Fortschritt, um stark und selbstbewusst zu laufen. Jetzt bist du bereit, an den Start zu gehen. Du kannst die Abfolge der einzelnen Einheiten an deinen Wochenablauf anpassen, aber absolviere Speed- und Long Runs nicht unmittelbar nacheinander und halte dich an die empfohlenen Distanzen. Nimm N+TC Workouts in deinen Trainingsplan mit auf, um möglichst schnell fit zu werden.

ERHOLUNG

Die Erholungsläufe sind genauso wichtig wie Tempo- und Ausdauerläufe. Versuche es heute mit einem Steigerungslauf von 3 bis 5 Kilometer. Beginne dabei langsam und steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit, sodass du den letzten Kilometer schneller als den ersten läufst.

ERHOLUNG

Nutze den Tag, um dich zu erholen. Gib deinem Körper, was er verlangt – mach einen kurzen Erholungslauf, ein N+TC Workout oder einen Tag Pause.

SPEED RUN

LAUFBAHN

(2x) 200 Meter im 1-km-Tempo
400 Meter in 5 km Tempo
800 Meter in 10 km Tempo
400 Meter im Marathontempo
200 Meter im 1-km-Tempo

2 Minuten Pause nach jedem Intervall.

WETTKAMPFTAG

5 KM

Du hast es geschafft. Nutze deinen Fortschritt der letzten Wochen, um stark und selbstbewusst zu laufen. Jetzt bist du bereit, an den Start zu gehen.

SPEED RUN

LAUFBAHN

3-km-Erholungslauf

(8x) 100-Meter Strides

1,5-km-Erholungslauf

ERHOLUNG

Nutze den heutigen 3–5-km-Lauf, um dich möglichst effektiv zu erholen. Steigere gleichmäßig die Geschwindigkeit – dein erster Kilometer ist der langsamste, dein letzter der schnellste.

ERHOLUNG

Mach einen kurzen Steigerungslauf, ein NTC Workout oder nimm dir den Tag frei. Gib deinem Körper, was er verlangt.

BEISPIELPLAN – ÜBERSICHT



Unten findest du eine Wochenübersicht des Plans. Wenn der Trainingsplan nicht mit deinem Tagesablauf kompatibel ist, kannst du den Trainingsplan entsprechend anpassen. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, absolviere jede Woche die wichtigsten Workouts – Geschwindigkeit, Ausdauer und Erholung. Falls du nicht genug Zeit für alle Workouts hast, setze deinen Schwerpunkt auf Geschwindigkeit und Ausdauer. Verwende ihn als visuelle Anleitung und bereite dich auf den 5-km-Lauf vor.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08	1,5–5 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	LAUFBAHN	1,5–5 KM	3–5 KM	ERHOLUNG
07	1,5–5 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	FAHRTSPIEL	1,5–5 KM	3–5 KM	ERHOLUNG
06	3–5 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	INTERVALLE	3–5 KM	5–6,5 KM	ERHOLUNG
05	3–5 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	TEMPO	3–5 KM	6,5–8 KM	ERHOLUNG
04	3–5 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	TEMPO	3–5 KM	5–6,5 KM	ERHOLUNG
03	3–5 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	BERGSPRINTS	3–5 KM	5–6,5 KM	ERHOLUNG
02	3–5 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	LAUFBAHN	3–5 KM	3–5 KM	ERHOLUNG
01	3–5 KM	LAUFBAHN	ERHOLUNG	LAUFBAHN	ERHOLUNG	3–5 KM	5K

RUN SMARTER. TRAIN BETTER.

NIKE+ RUNNING APP

LAUF MIT UNS.

Hol dir die Nike+ Running App und gib beim Training alles. Tracke deine Strecke, deine Distanz, dein Tempo, deine Zeit, deine Kalorien und erhalte Audio-Feedback in Echtzeit, um besser zu laufen. Teile Fotos, vergleiche Fortschritte und erhalte unterwegs Anfeuerungen von Freunden, um auf der Jagd nach deinen Zielen motiviert zu bleiben.



N+TC APP

DEIN PERSONAL-TRAINER.
VON NIKE ENTWICKELT.
FÜR DICH UND DEINE FREUNDE GEMACHT.

Durch das Training mit der N+TC App trainierst du deine Kraft und deine Erholung. Wähle aus über 100 Workouts von Nike Mastertrainern und Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern, hol dir Motivation von deinen Freunden und verbinde dich mit der N+TC Community, um mit anderen zusammen besser zu trainieren. Fordere dich selbst heraus und sammle NikeFuel und N+TC Minuten, die auf deinem Nike+ Profil synchronisiert werden.

Du kannst die N+TC App und die Nike+ Running App über den iTunes® App Store für iPhone® und iPod Touch® oder über Google Play™ für Android™ Handys herunterladen.