



5K-Trainingsplan für Anfänger

Woche	Montag	Mittwoch	Freitag	Samstag	Wochendistanz	Tipp
1	500 m laufen + 1 Min gehen (4x, gesamt 20 Min)	600 m laufen + 1 Min gehen (4x)	500 m laufen + 1 Min gehen (5x)	3 Sätze à 10 Kniebeugen + Bauchplanke	6,9 km	Sehr langsam starten!
2	800 m laufen + 1 Min gehen (4x)	700 m laufen + 90 Sek gehen (4x)	800 m laufen + 1 Min gehen (4x)	3 Sätze à 12 Ausfallschritte	9,2 km	Pace etwa 7:30 min/km, App tracken.
3	1 km laufen + 90 Sek gehen (3x)	1,2 km laufen + 2 Min gehen (3x)	1 km laufen + 90 Sek gehen (4x)	3 Sätze à 15 Hüftheben	10,6 km	Ersten Kilometer ohne Stopp antesten.
4	1,5 km laufen + 2 Min gehen (3x)	1,8 km laufen + 2 Min gehen (3x)	2 km durchgehend laufen	4 Sätze à 10 Liegestütze	11,9 km	Halbzeit erreicht – feier dich!
5	2,5 km durchgehend laufen	2 km laufen + 1 Min gehen (3x)	3 km durchgehend laufen	4 Sätze à 12 Kniebeugen	11,5 km	Pace auf etwa 7:00 min/km steigern.
6	3,5 km durchgehend laufen	3 km + 4x 30 Sek Berganstieg	4 km durchgehend laufen	Bauchtraining: 3x 30 Sek Planke	ca. 11 km	Kleine Hügel bringen zusätzliche Kraft.



7	4 km gleichmäßig	3,5 km schneller (6:45 min/km)	4,5 km durchgehend laufen	20 Min Ganzkörper	12 km	Test: Ist eine Zeit unter 35 Min drin?
8	Erholung, z. B. Spaziergänger	5 km Testlauf (Ziel: unter 35 Min)	Feier-Lauf 3 km locker	Optional leicht dehnen	8 km	Ziel erreicht – bewusst feiern.

So nutzt du den Plan richtig

- Laufe die ersten Wochen bewusst locker und konzentriere dich mehr auf Regelmäßigkeit als auf Tempo.
- Die Gehpausen sind Teil des Plans und helfen, die Belastung sauber zu steigern.
- Das Krafttraining unterstützt eine stabile Lauftechnik und reduziert das Risiko für typische Anfängerbeschwerden.
- In Woche 8 geht es nicht mehr um Trainingsreiz, sondern darum, erholt in den Testlauf zu starten.