



5-km Trainingsplan



Für Fortgeschrittene





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf



Danke, dass du dich für den 5-Kilometer-Lauf angemeldet hast. Gerne möchten wir dich in der Vorbereitung unterstützen. Du hast den Vorbereitungsplan für Fortgeschrittene ausgewählt, der über einen Zeitraum von 6 Wochen geht. In dieser Zeit wirst du Schritt für Schritt darauf vorbereitet, deine 5 Kilometer Laufzeit zu verbessern, sodass du in der 7. Woche bestens vorbereitet bist.

Unser Team, bestehend aus Sportwissenschaftler:innen, Sportmediziner:innen, Ernährungsexpert:innen und erfahrenen Läufer:innen der Deutschen Sporthochschule Köln und AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e.V., hat diesen Plan mit umfassendem Fachwissen und praktischer Erfahrung entwickelt. Wir haben alles berücksichtigt, was du für eine erfolgreiche Vorbereitung benötigst, von Ernährungstipps über Empfehlungen für Warm-Up und Cool-Down bis hin zu Kraft- und Stabilisationsübungen.

Jede Woche baut aufeinander auf, um deine Leistungsfähigkeit kontinuierlich zu verbessern. Bleib dran, dann bist du auf dem richtigen Weg, um erfolgreich am 5-Kilometer-Lauf teilzunehmen!

Auf die Plätze, fertig, los!

Let's
Go!





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

1 Allgemeine Hinweise vor dem Laufen

2 Tipps für deine Ernährung

3 Flüssigkeitszufuhr

4 Empfehlungen für Warm-Up Übungen

5 Empfehlungen für Cool-Down Übungen

6 Kraft- und Stabilisationsübungen (Woche 1 bis 6)

7 Entspannungsübungen

8 Allgemeine Hinweise während des Laufens

9 Die richtige Lauftechnik

10 Trainingspläne (Woche 1 bis 6)

11 Autor:innen





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf



Allgemeine Hinweise vor dem Laufen

- Eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung wird bei Personen empfohlen, die neu oder wieder mit einem intensiveren Training beginnen oder bei denen ein gesundheitliches Risiko besteht.
- Achte auf bequeme Kleidung (je nach Wetterlage im Zwiebellook) und das richtige Schuhwerk.
- Warm Up und Cool Down nicht vergessen. Plane dir hierzu jedes mal ein wenig extra Zeit ein (Beispiele findest du auf den Seiten 8 und 9).





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Fortgeschrittene



Tipps für deine Ernährung



Generell gelten die allgemeinen Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung!

- **Vor Belastungen über 60 Minuten:** Zusätzlich 1-4 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht 3-4 Stunden vorher.
- **Bei intensiver Belastung über 45 Minuten:** Geringe Kohlenhydratmengen (ca. 6% in Getränken) zur Schonung der Glykogenspeicher.
- **Zur Wiederauffüllung der Glykogenspeicher:**
 - Bei über 10 Stunden Pause zwischen intensiven Belastungen: 6-12 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht ausreichend.
 - Bei unter 10 Stunden Pause: 1-1,2 g pro Kilogramm Körpergewicht pro Stunde über 4 Stunden hinweg aufnehmen.





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Fortgeschrittene

Tipps für deine Ernährung am Lauf-Tag



3-4 H VOR DEM LAUF

Letzte Große Mahlzeit mit
vielen Kohlenhydraten und
wenig Fett bzw. Proteinen
z.B. Pasta mit Gemüse
und Tomatensoße oder
Porridge mit Obst

GGF. WÄHREND DES LAUFS

Schnell verfügbare
Kohlenhydrate
z.B. Riegel, Gels,
Sportgetränke

72 H 48 H 24 H 12 H

BASIS (Tellerregel)



1-2 H VOR DEM LAUF

Snack mit schnell
verfügbaren Kohlenhydraten
und Wasser
z.B. Bananenbrot,
Trockenfrüchte,
Marmeladentoast, Smoothie,
Banane

NACH DEM LAUF

Kohlenhydratspeicher
auffüllen und Proteine für
die Regeneration
z.B. Protein-Energy-Balls,
Kakao, Milchreis, Quark mit
Banane





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Fortgeschrittene



Flüssigkeitszufuhr

Vor Belastung: 2-4 Stunden vorher 5-10 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht trinken.

Übermäßige Flüssigkeitsaufnahme hat keine Vorteile und kann die Leistung beeinträchtigen durch Harndrang oder Hyponatriämie.



Faustregel bei Belastung:

- ➔ Bei Belastung über 60 Minuten 0,4-0,8 Liter pro Stunde trinken.
- ➔ Bei Belastungen unter 60 Minuten keine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr erforderlich!
- ➔ Bei intensiver Belastung steigt der Flüssigkeitsbedarf.

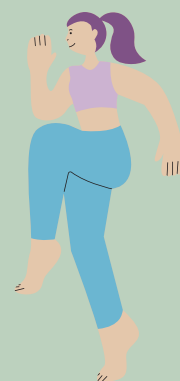




Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Warm-Up-Übungen - Beispiele

- **Gelenkekreisen** - Kreise zunächst alle deine Gelenke in beide Richtungen (Hand, Fuß, Hüfte, Schulter, Ellenbogen..).
- **Mobilisation der Wirbelsäule** - Beuge dich mit geradem Oberkörper auf beide Seiten, sowie nach vorne und nach hinten.
- **Ausfallschritte** nach vorne.
- **Anfersen** - Ziehe abwechselnd deine Ferse in Richtung Gesäß.
- **Knie hoch** - Winkel abwechselnd deine Knie auf Hüfthöhe an.
- **Seitschritte** - auf beide Seiten.





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Cool-Down-Übungen - Beispiele

- **Dehnübung 1** - Stelle dich an einen Bordstein und ziehe abwechselnd deine Fersen nach unten.
- **Dehnübung 2** - Halte dich mit einem Arm fest und zieh deine Ferse Richtung Oberschenkel. Achte darauf, dass deine Hüfte vorne bleibt.
- **Dehnübung 3** - Mache einen Aufallschritt nach vorne und schiebe deine Hüfte nach vorne- Achte darauf, dass deine Zehenspitzen und deine Hüfte nach vorne zeigen.
- **Dehnübung 4** - Stell dich im Grätschstand hin und beuge ein Bein so wie möglich an. Schiebe dein Gewicht auf dieses Bein. Dein anderes Bein bleibt gestreckt. Beide Füße sind komplett am Boden und die Zehenspitzen zeigen nach vorne- Achte darauf, dass dein Oberkörper gerade bleibt.





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Kraft- und Stabilisationsübungen -Übungsbeschreibungen

- **Kniebeuge**

Aufrechter Stand, schulterbreit auseinander. Beuge langsam die Knie und bewege das Gesäß nach hinten unten. Halte deinen Oberkörper gerade. Knie und Füße zeigen auch vorne außen.

- **Ausfallschritt rechts + links**

Stehe aufrecht und mache einen großen Schritt nach vorne mit dem rechten Bein. Beuge das linke Knie und schiebe dein Gesäß nach unten. Drücke dich wieder in die Ausgangsposition und Wechsel die Seite.

- **Standwaage**

Stehe auf einem Bein und hebe das andere Bein gestreckt nach hinten, während du deinen Oberkörper nach vorne beugst. Halte den Rücken gerade und strecke das hintere Bein und die Arme parallel zum Boden aus.

- **Wandsitz**

Lehne deinen Rücken gegen eine Wand und gehe in eine sitzende Position, als ob du auf einem unsichtbaren Stuhl sitzen würdest. Halte den Rücken gerade und die Oberschenkel parallel zum Boden. Dein unterer Rücken sollte die Wand berühren.





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Kraft- und Stabilisationsübungen -Übungsbeschreibungen

- **Toe touch**

Gehe in den Grätschstand und setze die Arme gestreckt vor dem Körper auf- Strecke deine Rücken so, dass dein Gesäß der möchte Punkt ist. Berühre nun abwechselnd deinen rechten und linken Fuß.

- **Hip Thrust**

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und beuge die Knie, während die Füße flach auf dem Boden stehen. Hebe das Becken langsam an, bis dein Körper eine gerade Linie von den Knien bis zu den Schultern bildet. Halte diese Position kurz und senke dann das Becken wieder ab, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.

- **Vierfüßlerstand mit gestrecktem Bein rechts + links**

Gehe in den Vierfüßlerstand und strecke ein Bein nach hinten aus. Halte den Rücken gerade und das gestreckte Bein parallel zum Boden. Halte diese Position für einige Sekunden und wechsle dann das Bein.

- **Vierfüßlerstand Reverse**

Setze dich auf den Boden und stütze die Arme hinter deinem Rücken auf. Hebe nun dein Gesäß so weit nach oben, dass deine Knie Hüfte und Schultern in einer Linie sind. Blickrichtung zum Himmel.





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Kraft- und Stabilisationsübungen - Übungsbeschreibungen

- **Crunch im Stehen**

Nimm eine aufrechte Haltung ein und ziehe langsam und kontrolliert dein rechtes Knie nach oben. Tippe mit deinem linken Ellenbogen auf dein rechtes Knie. Tausche dann die Seiten.

- **Sit ups's**

Gehe in die Rückenlage und stelle die Beine auf-sodass die Knie nach oben zeigen. Bring dein Kinn Richtung Brust und rolle langsam Wirbel für Wirbel mit dem Oberkörper nach oben.

- **Hoher Stütz halten**

Gehe in die Liegestützposition- deine Schultern sollten über deinen Händen sein und dein Körper in einer geraden Linie.

- **Seitstütz rechts + links**

Stütze dich in Seitlage auf deinen gestreckten Arm. Deine Hand sollte unter deiner Schulter sein, deine Hüfte nach vorne ausgerichtet und dein Körper in einer geraden Linie.

- **Mountainclimber**

Gehe in die Liegestützposition- deine Schultern sollten über deinen Händen sein und dein Körper in einer geraden Linie. Ziehe nun abwechselnd ein Knie Richtung Brust.



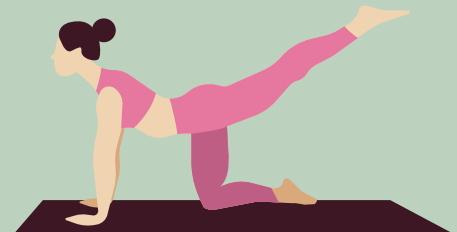


Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Kraft- und Stabilisationsübungen - Woche 1

Pro Übung 3 x 30 Sekunden

- Kniebeuge
- Hip Thrust
- Vierfüßlerstand mit gestrecktem Bein rechts + links
- Crunch im Stehen



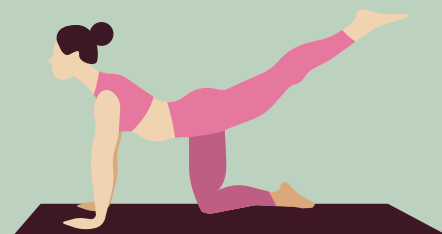


Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Kraft- und Stabilisationsübungen - Woche 2

Pro Übung 3 x 30 Sekunden

- Hip Thrust
- Ausfallschritt rechts + links
- Vierfüßlerstand mit gestrecktem Bein rechts + links
- Sit ups's



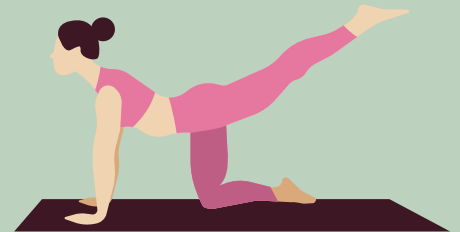


Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Kraft- und Stabilisationsübungen - Woche 3

Pro Übung 3 x 30 Sekunden

- Kniebeuge
- Standwaage
- Vierfüßlerstand mit gestrecktem Bein rechts + links
- Toe touch





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Kraft- und Stabilisationsübungen - Woche 4

Pro Übung 3 x 30 Sekunden

- Wandsitz
- Ausfallschritt rechts + links
- Vierfüßlerstand Reverse
- Hoher Stütz halten



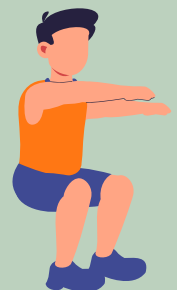


Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Kraft- und Stabilisationsübungen - Woche 5

Pro Übung 3 x 30 Sekunden

- Hip Thrust
- Toe Touch
- Wandsitz
- Hoher Stütz halten



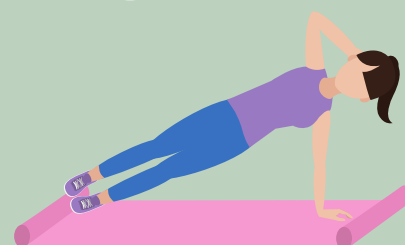


Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Kraft- und Stabilisationsübungen - Woche 6

Pro Übung 3 x 30 Sekunden

- Ausfallschritt rechts + links
- Sit Up
- Seitstütz rechts + links
- Mountainclimber





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf



Entspannungsübung - Progressive Muskelentspannung (PMR)

Stress und Angst führen zu erhöhter Nervensystemaktivierung, einschließlich gesteigerter Herz- und Atemfrequenz sowie Muskelspannung. Der Arzt Edmund Jacobsen entdeckte in den 1930er Jahren, dass entspannte Muskeln zu seelischer Ruhe führen. PMR ermöglicht es, diesen Zustand selbst herbeizuführen, indem Muskelspannung und -entspannung abwechseln.

1. Suche dir einen ruhigen und bequemen Ort.
2. Beginne mit der Entspannung deiner Atemmuskulatur, indem du tief ein- und ausatmest. Konzentriere dich dabei auf deinen Atemfluss.
3. Konzentrieren dich dann auf eine Muskelgruppe, zum Beispiel die Muskeln deiner rechten Hand. Spanne diese Muskeln für etwa 5-10 Sekunden fest an, halte die Spannung und spüre bewusst nach.
4. Lasse anschließend die Spannung bewusst los. Konzentriere dich auf das Gefühl der Entspannung in den Muskeln.
5. Bleibe für etwa 10-20 Sekunden in diesem Zustand der Entspannung und achte auf die Veränderungen deines Körpers.
6. Wiederhole diesen Prozess mit verschiedenen Muskelgruppen deines Körpers, von den Händen und Armen über die Schultern und den Nacken bis zu den Beinen und Füßen.
7. Arbeite dich auf diese Weise langsam durch deinen gesamten Körper und achte während der wechselnden Spannung und Entspannung, wie es sich anfühlt.

Auch Entspannung ist Übungssache! Bleib dran, auch wenn es nicht beim ersten Mal so einfach klappt.





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf



Allgemeine Hinweise während des Laufens

- Starte langsam und höre auf deinen Körper.
- Achte auf die richtige Lauftechnik (mehr Infos auf S. 21).
- LAUFEN OHNE SCHNAUFEN – Du solltest das Tempo so wählen, dass du dich dabei noch unterhalten könntest.

- ➔ Orientiere dich an der Borgskala.
- ➔ Die Borgskala erfasst die subjektiv empfundene Belastungsintensität.
- ➔ Für die Verbesserung der Grundlagenausdauer solltest du die Belastung zwischen leicht bis etwas stärker empfinden.

20
19 sehr, sehr schwer
18
17 sehr schwer
16
15 schwer
14
13 etwas stärker
12
11 leicht
10
9 sehr leicht
8
7 sehr, sehr leicht





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf



Die richtige Lauftechnik - darauf solltest du achten:

- Aufrechter Oberkörper und Blickrichtung ca. 1-2 Meter vor dich auf den Boden.
- Arme schwingen angewinkelt (90° im Ellenbogen) eng am Körper.
- Vermeide unnötige Spannungen in deinen Händen.
- Setze deine Füße sanft auf und federe dein Gewicht mit gebeugten Knien ab.
- Dein Oberkörper bleibt relativ stabil - stell dir vor deine Beine fahren Fahrrad.





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

WOCHE 1	WOCHENTAG frei wählbar	TRAININGSINHALT
Tag 1		15 Minuten lockerer Dauerlauf anschließend 10 Minuten zügiges Gehen
Tag 2		Kraft- und Stabiübungen
Tag 3		Ruhetag
Tag 4		3 x 10 Minuten lockerer Dauerlauf im Wechsel mit 2 Minuten Gehpause
Tag 5		Ruhetag
Tag 6		20 Minuten lockerer Dauerlauf
Tag 7		Entspannungsübungen





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

WOCHE 2	WOCHENTAG frei wählbar	TRAININGSINHALT
Tag 1		15 Minuten lockerer Dauerlauf anschließend 15 Minuten zügiges Gehen
Tag 2		Kraft- und Stabiübungen
Tag 3		Ruhetag
Tag 4		3 x 10 Minuten lockerer Dauerlauf im Wechsel mit 1 Minute Gehpause
Tag 5		Ruhetag
Tag 6		25 Minuten lockerer Dauerlauf
Tag 7		Entspannungsübungen





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

WOCHE 3	WOCHENTAG frei wählbar	TRAININGSINHALT
Tag 1		20 Minuten Dauerlauf anschließend 10 Minuten zügiges Gehen
Tag 2		Ruhetag
Tag 3		Kraft- und Stabiübungen
Tag 4		2 x 15 Minuten Dauerlauf mit 2 Minuten Gehpause anschließend 2 Steigerungsläufe
Tag 5		Ruhetag
Tag 6		30 Minuten lockerer Dauerlauf
Tag 7		Entspannungsübungen





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

WOCHE 4	WOCHENTAG frei wählbar	TRAININGSINHALT
Tag 1		20 Minuten Dauerlauf davon 5 Minuten zügiger Dauerlauf
Tag 2		20 Minuten Dauerlauf anschließend 2 Steigerungsläufe
Tag 3		Kraft- und Stabiübungen
Tag 4		2 x 15 Minuten Dauerlauf mit 1,5 Minuten Gehpause anschließend 2 Steigerungsläufe
Tag 5		Ruhetag
Tag 6		35 Minuten lockerer Dauerlauf
Tag 7		Entspannungsübungen





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

WOCHE 5	WOCHENTAG frei wählbar	TRAININGSINHALT
Tag 1		25 Minuten Dauerlauf davon 10 Minuten zügiger Dauerlauf
Tag 2		25 Minuten Dauerlauf anschließend 2 Steigerungsläufe
Tag 3		Kraft- und Stabiübungen
Tag 4		3 x 15 Minuten Dauerlauf mit 2 Minuten Gehpause anschließend 2 Steigerungsläufe
Tag 5		Ruhetag
Tag 6		45 Minuten lockerer Dauerlauf
Tag 7		Entspannungsübungen





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

WOCHE 6	WOCHENTAG frei wählbar	TRAININGSINHALT
Tag 1		20 Minuten Dauerlauf davon 10 Minuten zügiger Dauerlauf
Tag 2		25 Minuten Dauerlauf anschließend 2 Steigerungsläufe
Tag 3		Kraft- und Stabiübungen
Tag 4		3 x 15 Minuten Dauerlauf mit 1 Minuten Gehpause anschließend 2 Steigerungsläufe
Tag 5		Ruhetag
Tag 6		50 Minuten lockerer Dauerlauf
Tag 7		Entspannungsübungen





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

(Weiterführende) Literatur

Joisten C, Friesen D, Philipp A. (2023). Mehr Bewegung im Arbeitsalltag: Fit und gesund im Büro und im Home-Office. Springer Verlag.





Trainingsplanung für deinen 5-Kilometer-Lauf

Autor:innen

**Annalena Philipp, Karla Rammoser, Lisa Schmidt und
Prof. (apl.) Dr. med. Dr. Christine Joisten**

Deutsche Sporthochschule Köln

Institut für Bewegung- und Neurowissenschaften

Abteilung Gesundheitsförderung

Dr. med. Ulrike Becker, Dr. med Stephan Kress

AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e.V.

