

**Trainingsplan für den 5-km-Lauf im Rahmen des SWP CityLaufes Pforzheim 2021**  
*Empfohlen für fitte Lauf-Wiedereinsteiger\*innen und Sportler\*innen aus anderen Sportarten*

Der folgende Trainingsplan ist ein Hilfsmittel für dich zur Vorbereitung auf deinen 5-km-Lauf beim SWP CityLauf Pforzheim 2021. Den Trainingsplan musst du nicht 1:1 übernehmen – er soll dir lediglich eine Richtlinie dafür geben, wie du dein Training bis zum SWP CityLauf Pforzheim 2021 gestalten kannst. Solltest du das Gefühl haben, dass die Trainingsintensität zu hoch oder zu niedrig ist, kannst du die Trainingsinhalte an deinen Leistungsstand anpassen.

Im Trainingsplan sind regelmäßige Trainingseinheiten zum Athletiktraining enthalten. Es ist wichtig, dass du ein regelmäßiges Athletiktraining in dein Lauftraining einbindest, um deine Muskulatur auf die Laufbelastung vorzubereiten und dadurch Verletzungen vorzubeugen. Das Athletiktrainings setzt sich aus Kraftübungen (z. B. Liegestütze), Stabilisationsübungen (z. B. Seitstütz) und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit (z. B. Armkreisen) zusammen. Darüber hinaus kannst du in dein Athletiktraining Übungen des Lauf-ABC einbinden.



*Tip: Einen Überblick darüber, welche Lauf-ABC-Übungen es gibt und wie du diese korrekt durchführst, erhältst im Online-Vortrag „Lauf-ABC und Lauftechnik“ von Klaas Hamstra und Achim Seifermann. Dieser ist Teil des Läuferpakets des SWP CityLaufes Pforzheim 2021, das für alle angemeldeten Teilnehmer\*innen kostenlos ist. Alle angemeldeten Läufer\*innen erhalten ab Donnerstag, den 01.07.2021 Zugriff auf den Online-Vortrag.*

Um einen schnellen Trainingsfortschritt zu erreichen, sind drei Trainingseinheiten in der Woche ideal. In unserem Trainingsplan finden die drei Trainingseinheiten exemplarisch am Montag, Mittwoch und Samstag statt. Sollten dir andere Wochentage lieber sein, kannst du die Trainingseinheiten selbstverständlich an einem anderen Tag durchführen. Wichtig ist nur, dass du nach jedem Trainingstag mindestens einen Tag lang Pause zur Regeneration machst. Achte außerdem vor deinen Laufeinheiten danach, wie du dich fühlst. Lasse im Zweifelsfall lieber eine Trainingseinheit aus, wenn du dich an einem Tag nicht wohlfühlst. Solltest du während der Trainingseinheiten unter Schmerzen leiden, ist es außerdem unbedingt ratsam, zu einem Arzt zu gehen, um die Ursache(n) deiner Schmerzen herauszufinden.

**Woche 1 (31.05.-06.06.2021)**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10 Min. Athletiktraining*	Kein Training	10 Min. Athletiktraining	Kein Training	Kein Training	10 Min. Athletiktraining	Kein Training
4 x 3 Min. Läufe mit je 3 Min. Pause		30 Min. Schnelles Walking			4 x 3 Min. Läufe mit je 2 Min. Pause	
10 Min. Stretching		10 Min. Stretching			10 Min. Stretching	

**Woche 2 (07.06.-13.06.2021)**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10 Min. Athletiktraining	Kein Training	10 Min. Athletiktraining	Kein Training	Kein Training	10 Min. Athletiktraining	Kein Training
4 x 5 Min. Läufe mit je 3 Min. Pause		15 Min. lockerer Dauerlauf			4 x 5 Min. Läufe mit je 2 Min. Pause	
10 Min. Stretching		10 Min. Athletiktraining			10 Min. Stretching	
		10 Min. Stretching				

**Woche 3 (14.06.-20.06.2021)**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15 Min. Athletiktraining	Kein Training	10 Min. Athletiktraining	Kein Training	Kein Training	10 Min. Athletiktraining	Kein Training
2 x 8 Min. Läufe mit je 2 Min. Pause		15 Min. zügiger Dauerlauf			3 x 8 Min. Läufe mit je 3 Min. Pause	
10 Min. Stretching		10 Min. Stretching			10 Min. Stretching	

**Woche 4 (21.06.-27.06.2021)**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10 Min. Athletiktraining	Kein Training	10 Min. Athletiktraining	Kein Training	Kein Training	10 Min. Athletiktraining	Kein Training
20 Min. lockerer Dauerlauf		3 x 10 Min. Läufe mit je 2 Min. Pause			25 Min. lockerer Dauerlauf	
10 Min. Stretching		10 Min. Stretching			10 Min. Stretching	

**Woche 5 (28.06.-04.07.2021)**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>SWP CityLauf Pforzheim 2021</b>						
5 Min. Athletiktraining	Kein Training	10 Min. Athletiktraining	Kein Training	Kein Training	Kein Training	<b>Teilnahme am 5-km-Lauf des SWP CityLaufes Pforzheim 2021</b>
2 x 20 Min. Läufe mit je 5 Min. Pause		30 Min. Dauerlauf				
10 Min. Stretching		10 Min. Stretching				