

# 5 km sollen es sein!

**SCHNELLER WERDEN** Die 5-km-Distanz hat sich unter allen Wettkampflaufstrecken als klassische Einsteiger-Distanz etabliert. *MAG. WILHELM LILGE*

© LILGE



*Doppel-Olympiasieger Mo Farah ist das beste Beispiel dafür, dass ein guter 5-km-Läufer alles können muss.*

Fünf Kilometer kann jeder mit etwas Training rennen, aber es ist bereits lang genug, um als „richtiger“ Dauerlauf zu gelten. Frauenlauf und diverse Firmenläufe wählen nicht ohne Grund diese Länge.

Dass ein Marathon oder ein Halbmarathon für den Einstieg in die wettkampfmäßige Laufszene nicht die ersten geeigneten Distanzen sind, sollte nicht mehr weiter erörtert werden müssen. Auch über 10 km ist die Einstiegshürde etwas hoch, auf der anderen Seite sind zwei oder drei Kilometer doch etwas zu kurz, um von einem richtigen Ausdauerlauf sprechen zu können.

Die 5-km-Strecke spricht deshalb die größte Zielgruppe an. Es bedarf keines allzu großen Talents, um diese Strecke mit einigem Training zu schaffen. Aber für ambitionierte Hobbyläu-

fer oder Spitzensportler, die auf eine Verbesserung der Laufzeiten abzielen, weist diese Strecke besondere Herausforderungen auf.

## **5.000 M – DIE STRECKE FÜR ALLESKÖNNER**

Der leistungsorientierte 5.000-m-Läufer muss alles können: Er muss eine hervorragende (aerobe) Ausdauer besitzen, er muss aber auch gut mit Laktat umgehen können (anaerobe Ausdauer) und auch eine gewisse Schnelligkeit kann nicht schaden, wenn es im Finish hart auf hart geht. Auch bei den besten Läufern der Welt, die diese Strecke unter 13 Minuten zurücklegen, ist ein Wettkampf mit dieser Zeitdauer ein überwiegend aerober Ausdauerlauf, der eben einen hervorragenden Zustand der aeroben Ausdauer erfordert. Das allein wäre aber zu wenig. Während 10.000-m-Läufer bei gleichmäßigem Rennverlauf höchstens

im Endspurt nennenswert in den anaeroben Bereich eintauchen und den größten Teil der Strecke aufgrund der vergleichsweise langen Zeitdauer in einem Stoffwechselgleichgewicht unterwegs sein müssen, ist beim 5.000-m-Lauf dieses Gleichgewicht von Beginn an praktisch nicht vorhanden.

Das Tempo liegt in einem Bereich, wo kein Laktat- oder Sauerstoff-Gleichgewicht mehr vorhanden ist, sondern die Laktatkonzentration steigt praktisch vom Start weg stetig an und es ist einiges an Erfahrung notwendig, dass ein Tempo gefunden wird, das bis zum Ziel durchgehalten werden kann. Anders ausgedrückt: Der 5.000-m-Lauf tut bald weh und dann ist es immer noch ein weites Stück bis ins Ziel.

Die Komplexität der Anforderungen an einen herausragenden 5.000-m-Läufer wird schon allein durch den Umstand verdeutlicht, dass Mo Farah, der regierende Olympiasieger und gegenwärtig wohl beste Läufer der Welt, bei den Olympischen Spielen in London auch den 10.000-m-Titel holte, über diese Distanz zudem den Europarekord hält und 2013 auch den Europarekord über 1.500 m holte. Wer nicht nur eine gute Zeit laufen will, sondern auch ein hochklassiges Rennen gewinnen will, muss heute in der Lage sein, bei einem taktisch orientierten Rennverlauf die letzten 400 m in ca. 51 Sekunden zu laufen oder die letzten 1.000 m in 2:22–2:25 Minuten, wie sich das bei den internationalen Meisterschaften der letzten Jahre immer wieder gezeigt hat. Läufer, die also ein elitäres Rennen über 5 km gewinnen wollen, müssen auch hervorragende 1.500-m-Läufer sein.

## **JEDER IM RAHMEN SEINER MÖGLICHKEITEN**

Natürlich verfügen nur ganz wenige Läufer auf der Welt überhaupt über die Voraussetzungen, die ein Mo Farah mitbringt. Durch konsequentes Training der leistungsbeeinflussenden Faktoren kann sich aber jeder Läufer im Rahmen seines Talents und seiner

Rahmenbedingungen innerhalb weniger Wochen signifikant verbessern. Je schwächer das Ausgangsniveau ist, umso einfacher ist eine Leistungsverbesserung und umso deutlicher kann diese ausfallen. Relative Laufanfänger werden also am meisten belohnt, aber ohne Training geht es trotzdem nicht.

**MIT DEM KONKRETEN PLAN ZUR NEUEN BESTZEIT**

Nachstehend finden Sie konkrete Beispiel-Trainingspläne für ein 5-km-Rennen, wobei die Vorbereitung jeweils über zehn Wochen reicht. Dieser Zeitraum ist einerseits überschaubar – das Ziel ist immer in Sicht – an-

dererseits kann über diese Zeitspanne jedenfalls eine signifikante Leistungsverbesserung erfolgen. Bevor Sie mit großer Euphorie ins planmäßige Training einsteigen, sollten Sie aber bedenken, dass Sie eine sprunghafte Belastungssteigerung vermeiden sollten. Wenn Sie bisher nur zweimal oder dreimal pro Woche gelaufen sind, wäre ein Erhöhen der Trainingshäufigkeit auf fünf oder sechs Einheiten sicherlich eine Überforderung der Anpassungskapazität, was sich unweigerlich in Verletzungen oder Krankheiten ausdrücken würde. Erwarten Sie auch nicht, dass Sie sich innerhalb von zehn Wochen um mehr als 10 % steigern und wählen sie einen re-

alistischen Einstieg. Es geht schließlich nicht darum, das Training gerade irgendwie zu bewältigen, sondern am Tag X die bestmögliche Leistung zu erbringen.

Bei diesen Trainingsplänen gilt: Die nummerierten Einheiten sind nicht bestimmten Wochentagen zugeordnet und die Nummern sagen nichts über die Abfolge aus. Intensivere Einheiten (Intervalltraining) sollten aber in gut ausgeruhtem Zustand absolviert werden. Ordnen Sie die einzelnen Einheiten selbst entsprechend Ihrer zeitlichen Möglichkeiten und Ihrer sonstigen Belastungen bestimmten Tagen innerhalb der jeweiligen Woche zu. ‹‹

5-km-Zielzeit	30:00 (6:00/km)	27:30 (5:30/km)	25:00 (5:00/km)	22:30 (4:30/km)	20:00 (4:00/km)
Einheiten/Woche	3–4	3–4	4–5	5–6	6–7
10-km-Bestzeit (Richtwert)	1:03:00–1:08:00	58:00–1:02:00	52:00–55:00	46:30–49:00	41:00–42:00
Dauerlauftempo					
A 0:	bis 8:30/km	bis 7:45/km	bis 7:00/km	bis 6:15/km	bis 5:20/km
A 1:	8:30–7:40/km	7:45–7:00/km	7:00–6:15/km	6:15–5:40/km	5:20–4:55/km
A 2:	7:40–7:00/km	7:00–6:35/km	6:15–5:50/km	5:40–5:15/km	4:55–4:35/km
A 3:	7:00–6:35/km	6:35–6:15/km	5:50–5:30/km	5:15–4:55/km	4:35–4:20/km
<b>Woche 1</b>					
1	2 x 3 km A 3, 1 km Trabpause	2 x 3 km A 3, 1 km Trabpause	2 x 3 km A 3, 1 km Trabpause	2 x 3 km A 3, 1 km Trabpause	2 x 3 km A 3, 1 km Trabpause
2	8 km A 1	8 km A 1	8 km A 1	8–10 km A 1	10 km A 1
3	8 km A 2	8 km A 2	8 km A 2	8 km A 2	8 km A 2
4	8 km A 0	8 km A 0	6 km A 0	6 km A 0	6 km A 0
5	14 km A 0/A 1		10 km A 1	10–12 km A 1	12–14 km A 1
6				10 km A 2	12 km A 2
7					
<b>Woche 2</b>					
1	3 x 2 km ca. 6:10–6:25/km je 4' Trabpause	3 x 2 km ca. 5:40–5:55/km je 4' Trabpause	3 x 2 km ca. 5:10–5:25/km je 4' Trabpause	3 x 2 km ca. 4:40–4:55/km je 4' Trabpause	3 x 2 km ca. 4:10–4:20/km je 4' Trabpause
2	10 km A 1	10 km A 1	10–12 km A 1	12–14 km A 1	12–14 km A 1
3	6 km A 2	8 km A 2	8 km A 2	8–10 km A 2	10–12 km A 2
4	8 km A 0	8–10 km A 0	10–12 km A 0	10–12 km A 0	8–10 km A 0
5			12 km A 1	12–14 km A 1	14–16 km A 1
6				8 km A 2	8 km A 2
7					
<b>Woche 3</b>					
1	4 x 2 km ca. 6:10–6:25/km je 4' Trabpause	4 x 2 km ca. 5:40–5:55/km je 4' Trabpause	4 x 2 km ca. 5:10–5:25/km je 4' Trabpause	4 x 2 km ca. 4:40–4:55/km je 4' Trabpause	4 x 2 km ca. 4:10–4:20/km je 4' Trabpause
2	10–12 km A 1	12 km A 1	12 km A 1	12–14 km A 1	12–14 km A 1
3	60' lockeres „Fahrtspiel“, d. h. mehrere zügige Abschnitte (je 1–4') einstreuen, insg. ca. 25' zügig	60' lockeres „Fahrtspiel“, d. h. mehrere zügige Abschnitte (je 1–4') einstreuen, insg. ca. 25' zügig	60' lockeres „Fahrtspiel“, d. h. mehrere zügige Abschnitte (je 1–4') einstreuen, insg. ca. 25' zügig	8–10 km A 2	10–12 km A 2
4	8–10 km A 0	8–10 km A 0	8–10 km A 0	8–10 km A 0	8–10 km A 0
5			12–16 km A 1	14–16 km A 1	14–18 km A 1
6				60' lockeres „Fahrtspiel“, d. h. mehrere zügige Abschnitte (je 1–4') einstreuen, insg. ca. 25' zügig	60' lockeres „Fahrtspiel“, d. h. mehrere zügige Abschnitte (je 1–4') einstreuen, insg. ca. 25' zügig
7					8 km A 0

<b>Woche 4</b>					
1	1.000 m–2.000 m–2.000 m–1.000 m in 6:00–12:20–12:20–6:00 je 3' Trabpause	1.000 m–2.000 m–2.000 m–1.000 m in 5:30–11:20–11:20–5:30 je 3' Trabpause	1.000 m–2.000 m–2.000 m–1.000 m in 5:00–10:20–10:20–5:00 je 3' Trabpause	1.000 m–2.000 m–2.000 m–1.000 m in 4:30–9:15–9:15–4:30 je 3' Trabpause	1.000 m–2.000 m–2.000 m–1.000 m in 4:00–8:15–8:15–4:00 je 3' Trabpause
2	12–14 km A 1	14 km A 1	14 km A 1	14–16 km A 1	14–16 km A 1
3	6 km A 2 1 km Trabpause 3 km A 3	6 km A 2 1 km Trabpause 3 km A 3	6 km A 2 1 km Trabpause 3 km A 3	6 km A 2 1 km Trabpause 3 km A 3	6 km A 2 1 km Trabpause 3 km A 3
4	12 x 400 m in ca. 2:16–2:24, 1' l. (sollte nur mittlere Belastung darstellen)	12 x 400 m in ca. 2:04–2:12, 1' l. (sollte nur mittlere Belastung darstellen)	12 x 400 m in ca. 1:52–1:58, 1' l. (sollte nur mittlere Belastung darstellen)	8–10 km A 0	8–10 km A 0
5			14 km A 0/A 1	14 km A 0/A 1	15 km A 0/A 1
6				12 x 400 m in ca. 1:42–1:46, 1' l. (sollte nur mittlere Belastung darstellen)	12 x 400 m in ca. 88–92", 1' l. (sollte nur mittlere Belastung darstellen)
7					8–10 km A 0
<b>Woche 5</b>					
1	1.000 m–400 m–1.000 m–400 m–1.000 m–400 m–1.000 m–400 m in 6:00; 2:10/2:15 je 3' Trabpause	1.000 m–400 m–1.000 m–400 m–1.000 m–400 m–1.000 m–400 m in 5:30; 2:00/2:04 je 3' Trabpause	1.000 m–400 m–1.000 m–400 m–1.000 m–400 m–1.000 m–400 m in 5:00; 1:50/1:55 je 3' Trabpause	1.000 m–400 m–1.000 m–400 m–1.000 m–400 m–1.000 m–400 m in 4:30; 1:40/1:45 je 3' Trabpause	1.000 m–400 m–1.000 m–400 m–1.000 m–400 m–1.000 m–400 m in 4:00; 88/90" je 3' Trabpause
2	12 km A 1	12–14 km A 1	14 km A 1	14–18 km A 1	15–18 km A 1
3	2 x 4 km A 3, dazwischen 1 km Trabpause	2 x 4 km A 3, dazwischen 1 km Trabpause	2 x 4 km A 3, dazwischen 1 km Trabpause	2 x 4 km A 3, dazwischen 1 km Trabpause	2 x 4 km A 3, dazwischen 1 km Trabpause
4	15 x 400 m in ca. 2:12–2:20, 1' l.	15 x 400 m in ca. 2:02–2:06, 1' l.	15 x 400 m in ca. 1:52–1:55, 1' l.	8–10 km A 0	8–10 km A 0
5			10 km A 1 + 4 km A 2 (ohne Pause)	12 km A 1 + 4 km A 2 (ohne Pause)	10 km A 1 + 5 km A 2 (ohne Pause)
6				15 x 400 m in ca. 1:40–1:45, 1' l.	15 x 400 m in ca. 88/92", 1' l.
7					10–12 km A 0
<b>Woche 6 (Regenerationswoche)</b>					
1	10 km A 1	10 km A 1	10 km A 1	10–14 km A 1	10–14 km A 1
2	20 x 200 m (koordinativ) in ca. 1:05/1:10, 1' l.	20 x 200 m (koordinativ) in ca. 59/1:03, 1' l.	20 x 200 m (koordinativ) in ca. 53/57", 1' l.	8–10 km A 2	8–10 km A 2
3	6–8 km A 0	6–8 km A 0	6–8 km A 0	8–10 km A 0	10–12 km A 0
4	12 km A 1	12 km A 1	12–14 km A 1	12–15 km A 1	12–16 km A 1
5				20 x 200 m (koordinativ) in ca. 47/50", 1' l.	20 x 200 m (koordinativ) in ca. 42/45", 1' l.
6					10–12 km A 0
7					
<b>Woche 7</b>					
1	10 x 800 m je ca. 4:40–4:50 je 3' Trabpause	10 x 800 m je ca. 4:15–4:25 je 3' Trabpause	10 x 800 m je ca. 3:50–4:00 je 3' Trabpause	10 x 800 m je ca. 3:26–3:34 je 3' Trabpause	10 x 800 m je ca. 3:00–3:06 je 3' Trabpause
2	12 km A 1	12 km A 1	12 km A 1	12 km A 1	12 km A 1
3	4 km A 2 – 3 km A 3 – 4 km A 2 (ohne Pause)	4 km A 2 – 3 km A 3 – 4 km A 2 (ohne Pause)	5 km A 2 – 3 km A 3 – 5 km A 2 (ohne Pause)	5 km A 2 – 3 km A 3 – 5 km A 2 (ohne Pause)	5 km A 2 – 3 km A 3 – 5 km A 2 (ohne Pause)
4	10 x 500 m in ca. 2:55/3:00, 2' l.	10 x 500 m in ca. 2:40/2:45, 2' l.	10 x 500 m in ca. 2:25/2:30, 2' l.	8–10 km A 0	10–12 km A 0
5			8 km A 1 + 4 km A 2	8 km A 1 + 4 km A 2	8 km A 1 + 5 km A 2
6				10 x 500 m in ca. 2:10/2:15, 2' l.	10 x 500 m in ca. 1:50/1:54, 2' l.
7					8–12 km A 0
<b>Woche 8</b>					
1	6 x 1.000 m je ca. 5:55–6:05 je 3' Trabpause	6 x 1.000 m je ca. 5:25–5:35 je 3' Trabpause	6 x 1.000 m je ca. 4:55–5:05 je 3' Trabpause	6 x 1.000 m je ca. 4:25–4:35 je 3' Trabpause	6 x 1.000 m je ca. 3:55–4:05 je 3' Trabpause
2	12 km A 1	12 km A 1	12 km A 1	12–14 km A 1	12–14 km A 1
3	8 km A 2 + 4 km A 3 (ohne Pause)	8 km A 2 + 4 km A 3 (ohne Pause)	8 km A 2 + 5 km A 3 (ohne Pause)	8 km A 2 + 5 km A 3 (ohne Pause)	8 km A 2 + 5 km A 3 (ohne Pause)
4	8–10 km A 0	8–10 km A 0	8–10 km A 0	8–10 km A 0	8–10 km A 0
5			10 km Dauerlauf steigend von A 1–A 2	10 km Dauerlauf steigend von A 1–A 2	10 km Dauerlauf steigend von A 1–A 2
6				10 x 600 m in ca. 2:36–2:42, 2' l.	10 x 600 m in ca. 2:18–2:20, 2' l.
7					8–10 km A 0

Woche 9					
1	10–12 x 500 m je 2:50–3:00 je 3' Trabpause	10–12 x 500 m je 2:35–2:43 je 3' Trabpause	10–12 x 500 m je 2:22–2:26 je 3' Trabpause	4 km A 2 – 4 km A 3 – 4 km A 2	4 km A 2 – 4 km A 3 – 4 km A 2
2	10 km A 1	10–12 km A 1	10–12 km A 1	12–14 km A 1	12–14 km A 1
3	3.000 m in 18:15–18:30, 5' P, 2 x 1.000 m in ca. 5:55, 3' I.	3.000 m in 16:45–17:00, 5' P, 2 x 1.000 m in ca. 5:25, 3' I.	3.000 m in 15:15–15:30, 5' P, 2 x 1.000 m in ca. 4:55, 3' I.	4 km A 2 – 4 km A 3 – 4 km A 2	4 km A 2 – 4 km A 3 – 4 km A 2
4	8–10 km A 0	8–10 km A 0	8–10 km A 0	10–12 km A 0	10–12 km A 0
5			10 km A 1 + 6 km A 2	10 km A 1 + 6 km A 2	10 km A 1 + 6/8 km A 2
6				3.000 m in 13:45–14:00, 5' P, 2 x 1.000 m in ca. 4:25, 3' I.	3.000 m in 12:15–12:30, 5' P, 2 x 1.000 m in ca. 3:55, 3' I.
7					Evtl. 6–8 km A 0
Woche 10					
1	12 x 400 m; je ca. 2:15–2:20 (nicht schneller!), je 1:30 Trabpause; diese Einheit 4–5 Tage vor dem Wettkampf absolvieren	12 x 400 m; je ca. 2:04–2:08 (nicht schneller!), je 1:30 Trabpause; diese Einheit 4–5 Tage vor dem Wettkampf absolvieren	12 x 400 m; je ca. 1:52–1:55 (nicht schneller!), je 1:30 Trabpause; diese Einheit 4–5 Tage vor dem Wettkampf absolvieren	12 x 400 m; je ca. 1:40–1:45 (nicht schneller!), je 1:30 Trabpause; diese Einheit 4–5 Tage vor dem Wettkampf absolvieren	12 x 400 m; je ca. 1:28–1:32 (nicht schneller!), je 1:30 Trabpause; diese Einheit 4–5 Tage vor dem Wettkampf absolvieren
2	10 km A 1	10 km A 1	10 km A 1	10 km A 1	8 km A 1
3	6–8 km A 0; am Tag vor dem Wettkampf	6–8 km A 0; am Tag vor dem Wettkampf	6–8 km A 0; am Tag vor dem Wettkampf	6–8 km A 0; am Tag vor dem Wettkampf	6–8 km A 0; am Tag vor dem Wettkampf
4			12 km A 1	12 km A 1	12 km A 1
5					6 km A 0
6					
7	5-km-Wettkampf	5-km-Wettkampf	5-km-Wettkampf	5-km-Wettkampf	5-km-Wettkampf

Anm.: ' = Minute; " = Sekunde; I = Intervallpause, P = Pause



**1. Mai 2014**  
[www.brueckenlauf.at](http://www.brueckenlauf.at)

**LEOBERSDORFER**  
**tecon**  
**BRÜCKENLAUF**  
 I LOVE YOU!

**Kapuzen-Halstuch  
 für jeden Teilnehmer!**

**10 Kilometer,  
 8 Brücken und  
 1.800 Teilnehmer!**