

5000 m

Dauer: 5 Wochen

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Training	8 km + 3 STL	Tempo: 2x{2000(15k)- 1000(10k)- 500(5k)} [2/2/4']	15 km	TDL: 8-10 km (Marathon)	-	Tempo: 3x{600(3k)- 400(1,5k)- 200(1k)} [400 Trab]	20 km
	Ziel	Ausdauer	WK-Ausdauer	Ausdauer	Ausdauer	Erholung	Tempohärte	Ausdauer

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 2	Training	10 km + 3 STL	Sprints: 2x120m[6'] 3x100m[5'] 4x80m[4']	15 km + 3 STL	Tempo: 4x4x400 [30"/4'] (5k)	-	TDL: 8-10 km (Marathon)	20 km
	Ziel	Ausdauer	Schnelligkeit, Kraftausdauer	Ausdauer	WK-Ausdauer	Erholung	Ausdauer	Ausdauer

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 3	Training	15 km	Tempo: 1600-1000-400 [6'] (max)	10 km + 3 STL	Tempo: 3-500-2-400- 1-300 [3'] (lang 10k, kurz 1,5-3k)	30' locker	Sprints: 2x(20-30-40- 50-40-30-20) [1'/10m]	-
	Ziel	Ausdauer	Übersäuerung	Ausdauer	Tempohärte + Übersäuerung	Regeneration	Schnelligkeit, Kraftausdauer	Erholung

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 4	Training	30' locker + 4 STL	30' locker + 6 STL	Wettkampf 1500 oder 3000 m	-	12 km + 3 STL	Tempo: 4x1000 (5k) [3']	TDL: 8-10 km (Marathon)
	Ziel	Spannungs- aufbau	Spannungs- aufbau	Tempohärte	Erholung	Ausdauer	WK-Ausdauer	Ausdauer

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 5	Training	10 km locker + 3 STL	Tempo: 10x200 m (3k) [200 m Gehen] <i>geschmeidig</i>	-	30' locker + 4 STL	30' locker + 6 STL	Wettkampf 5000 m	-
	Ziel	Ausdauer	Laufgefühl	Erholung	Spannungs- aufbau	Spannungs- aufbau	Bestzeit	Erholung