



5-K-VORBEREITUNG PHASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH

adidas
RUNTASTIC

5-K- VORBEREITUNG

PREPARE FOR RACE DAY -_Dieses Programm konzentriert sich auf die Vorbereitung auf einen 5K und hilft dir, ein erfolgreiches und erfüllendes Ergebnis zu erzielen.

INHALTSVERZEICHNIS

1. MINDSET & NUTRITION
2. TRAIN & RUN 1
3. TRAIN & RUN 2
4. RUN 1-3



Hol dir die adidas Running App und beginne, deine Fitnessaktivitäten zu tracken.

		TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
PHASE 1 (WOCHEN 1-3)	WOCHEN 1	REST DAY	TRAIN & RUN 1	RUN 1	TRAIN & RUN 2	REST DAY	RUN 2	RUN 3
	WOCHEN 2	REST DAY	TRAIN & RUN 1	RUN 1	TRAIN & RUN 2	REST DAY	RUN 2	RUN 3
	WOCHEN 3	REST DAY	TRAIN & RUN 1	RUN 1	TRAIN & RUN 2	REST DAY	RUN 2	RUN 3
PHASE 2 (WOCHEN 4-6)	WOCHEN 4	REST DAY	TRAIN & RUN 3	RUN 4	TRAIN & RUN 4	REST DAY	RUN 5	RUN 6
	WOCHEN 5	REST DAY	TRAIN & RUN 3	RUN 4	TRAIN & RUN 4	REST DAY	RUN 5	RUN 6
	WOCHEN 6	REST DAY	TRAIN & RUN 3	RUN 4	TRAIN & RUN 4	REST DAY	RUN 5	RUN 6



POWERED BY EXOS

5-K-VORBEREITUNG (PHASE 1)

5-K- VORBEREITUNG

PREPARE FOR RACE DAY -_Dieses Programm konzentriert sich auf die Vorbereitung auf einen 5K und hilft dir, ein erfolgreiches und erfüllendes Ergebnis zu erzielen.



MINDSET - PRÄZISE ZIELSETZUNG

Um deine Leistung zu verbessern, ist ein detaillierter Game Plan mit Mikrozielen, Meilensteinen und täglichen Strategien unumgänglich, um zu verhindern, dass du vom Ziel abkommst.

Schreib dein Traumziel für dieses Programm auf. Was ist dir wichtig? Was musst du tun, um das Leben zu leben, das du dir vorstellst?

Setz dir dann wöchentliche Teilziele und schreib zu jedem ein oder zwei Strategien auf, wie du es erreichen willst. Sei dabei so präzise wie möglich und nutze jeden Tag eine der Strategien. Stell sicher, dass sie machbar sind (zu 90 %) und halt dich kurz.



ERNÄHRUNG – SUPERFOODS FÜR SUPERPOWER

Nährstoffe sind die heimlichen Helden deines Trainings, denn sie geben dir Energie und beugen Krankheit und Verletzungen vor. Gemüse und Obst ist beispielsweise voll von Antioxidantien, die das Immunsystem stärken. Lachs genauso wie andere fettreiche Fische und Nüsse haben entzündungshemmende Eigenschaften. Ballaststoffe, Enzyme und Probiotika, wie sie in Joghurt und fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut vorkommen, regen die Verdauung und damit deinen Verbrennungsmotor an. Aminosäuren sind wichtig für Knochen und Muskeln.

Kurz gesagt: Wer Höchstleistungen bringen will, bei dem gehören Hochleistungslebensmittel auf den Teller.

5-K-VORBEREITUNG (PHASE 1)

PHASE 1 TRAIN & RUN 1

PREPARATION

Aktives und dynamisches Stretching, das die Muskulatur dehnt und mobilisiert, um den Körper optimal aufs Training oder den Lauf vorzubereiten.

STRENGTH

Ganzheitliche Kraftübungen mit Fokus auf die spezifischen Belastungsbereiche des Körpers beim Laufen. Das Training ist als Circuit mit vorgeschriebener Wiederholungszahl aufgebaut.

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT (ESD)

Bau dir eine gute Laufbasis auf und werde mit der Zeit schneller und selbstbewusster, was deine Leistungsfähigkeit betrifft. Dieser Teil des Workouts ist eigentlich als Lauf gedacht. Sollte dein Körper aber eine Pause brauchen, verwende einen Crosstrainer oder ein Fahrrad.

RECOVERY

Während des Trainings wird das Gewebe in deinem Körper fest und angespannt, was deine Leistungsfähigkeit mindert. Durch Regenerationsübungen werden Knoten in der Muskulatur gelöst und die Durchblutung angeregt. So bleibt das Gewebe weich, beweglich und weniger anfällig für Verletzungen.

PREPARATION

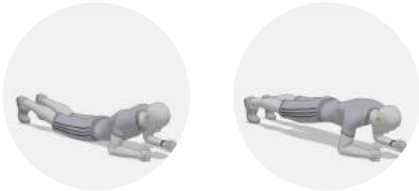
TRAIN & RUN 1

01
SET

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

LOW PLANK

30 Sekunden

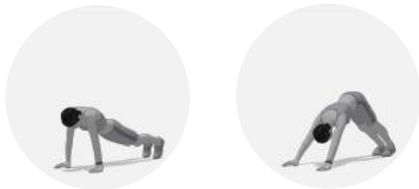


1. Leg dich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden und stütz dich mit den Unterarmen auf.
2. Drück dich nach oben ab und verlagere dein Gewicht auf die Unterarme. Nimm das Kinn nach unten, damit dein Kopf in einer Linie mit deinem Körper ist. Zieh deine Zehen Richtung Schienbeine.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

INCHWORM

5 Wiederholungen



1. Steh mit den Beinen gerade und stütz dich mit den Händen nach vorne ab.
2. Spann den Bauch an und lauf mit den Händen nach vorne in die Push-up-Position, die Beine bleiben gestreckt.
3. Dann lauf mit den immer noch gestreckten Beinen in Richtung deiner Hände.

ZIEL: Dehnung der hinteren Oberschenkel-, unteren Rücken-, Gesäß- und Wadenmuskulatur.

KNEE HUG

5 Wiederholungen pro Seite

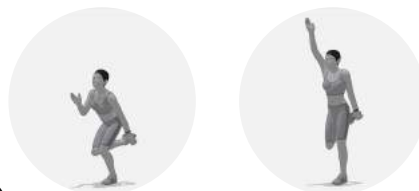


1. Hebe einen Fuß vom Boden ab und geh mit dem anderen Bein leicht in die Knie.
2. Spann die Gesäßmuskeln des Standbeins an, greif das angewinkelte Bein unter dem Knie und zieh es in Richtung Brust, dabei streckst du das Standbein. Halte 1–2 Sekunden.
3. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Hüftbeugers.

HEEL TO GLUTE

5 Wiederholungen pro Seite



1. Geh in die Knie und greif deinen rechten Knöchel von hinten mit der gegenüberliegenden Hand.
2. Steh auf und zieh dabei deine Ferse Richtung Po, während du den anderen Arm nach oben ausstreckst. Halte 1–2 Sekunden.
3. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Hüfte (vorderes Bein) und des Oberschenkels (hinteres Bein).

STRENGTH

TRAIN & RUN 1

03
SETS

Sobald du diese Bewegungen gemeistert hast, füge leichtes Gewicht hinzu oder erhöhe die Anzahl der Sätze, um dich selbst herauszufordern.

WALKING LUNGES - W/ OVERHEAD REACH

8 Wiederholungen

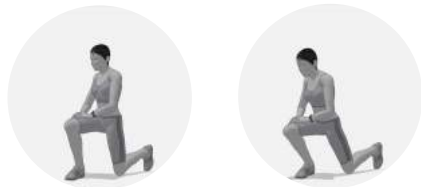


1. Steh aufrecht und streck die Arme über den Kopf.
2. Mach mit einem Bein einen Schritt nach vorne und komm in die Lunge-Position. Spann dabei den Po an.
3. Halte die Position so, dass dein Knie den Boden nicht berührt. Drück dich dann mit dem vorderen Bein zurück nach oben und streck das hintere durch. Heb das Knie weit nach oben und komm nach vorne in den nächsten Lunge.
4. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung des Hüftbeugers (hinteres Bein) und Kräftigung der Gesäßmuskulatur (vorderes Bein).

KNEELING HIP FLEXOR STRETCH

6 Wiederholungen pro Seite



1. Stell einen Fuß flach vor dir auf den Boden und knie dich mit dem anderen Bein auf ein Kissen oder eine Matte.
2. Lehn dich mit dem Oberkörper leicht nach vorne, spann den Bauch und die Gesäßmuskeln des hinteren Beins an.
3. Schieb dann den ganzen Körper leicht nach vorne und halte die Position für 2 Sekunden.
4. Vervollständige erst ein Set auf einer Seite, bevor du mit der anderen weitermachst.

ZIEL: Dehnung der hinteren Oberschenkel-, unteren Rücken-, Gesäß- und Wadenmuskulatur.

MARCHING BRIDGE

8 Wiederholungen pro Seite



1. Leg dich mit dem Gesicht nach oben hin, stell die Beine auf und drück die Fersen in den Boden.
2. Spann den Po an und bring deine Hüfte nur mit Hilfe deiner Gesäßmuskulatur nach oben, bis deine Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
3. Zieh ein Knie zur Brust, durch Beugen an der Hüfte.
4. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Hüftbeugers.

HIGH PLANK - WITH ARM LIFT

6 Wiederholungen pro Seite



1. Starte in der Push-up-Position mit deinen Händen in gerader Linie unter den Schultern und den Füßen weiter als schulterbreit auseinander.
2. Heb einen Arm und streck ihn vom Körper weg. Halte für 1-2 Sekunden.
3. Bring den Arm zurück zum Boden in gerader Linie unter der Schulter.
4. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Belastungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, RPE):

Schätze anhand einer Skala von 1–10 ein, wie anstrengend das jeweilige Intervall für dich ist.

8-9/10

HART

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

6-7/10

MODERATE

Die Atmung wird schneller. Kann grad nicht sprechen!

3-5/10

LEICHT

Ich führe die Übungen konzentriert aus und kann mich dabei noch locker unterhalten.

Schritte:

1. Warm-up
2. Intervalle laut unten stehendem Plan mit Wiederholungen wie angegeben.
3. Cool-down

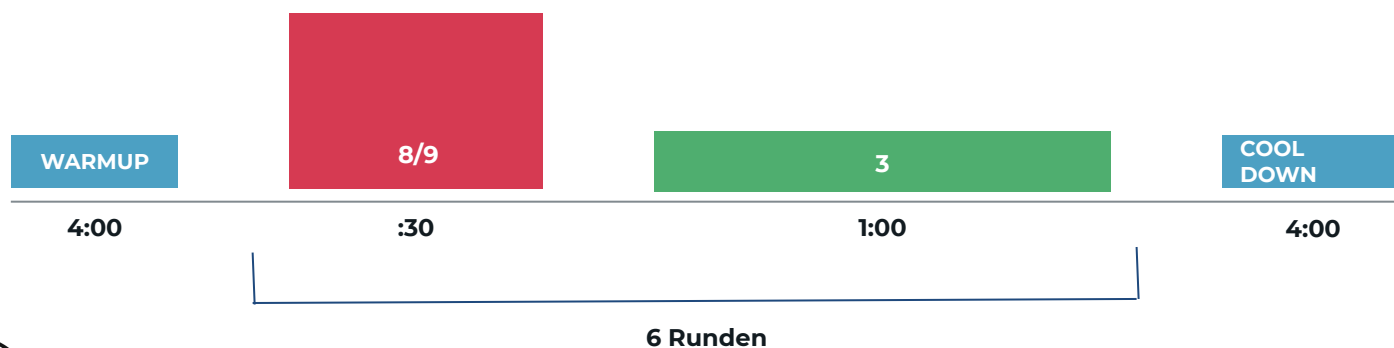
Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

Da geht noch mehr?

Option 1: Mach statt 6 Runden 7, wenn du das Gefühl hast, du könntest mehr gefordert sein. Achte aber auf eine konstante Geschwindigkeit und saubere Ausführung.

Option 2: Wenn du das Gefühl hast, die Intervalle selbst sind zu kurz, zieh die Intensität an und erhöhe deinen RPE. Du solltest die Intensität allerdings über alle Runden hinweg halten.

INTERVALL-TRAINING-SESSION (1) (17 MINUTEN)



TIME FOR RECOVERY

Nimm dir nach jedem Training oder Lauf Zeit für diese Übungen. Bearbeite Muskeln, bei denen du das Gefühl hast, dass sie mehr Aufmerksamkeit benötigen, ruhig länger.



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)

PHASE 1 TRAIN & RUN 2



POWERED BY EXOS

5-K-VORBEREITUNG (PHASE 1)

PREPARATION

TRAIN & RUN 2

01
SET

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

LOW SIDE PLANK

30 Sekunden pro Seite

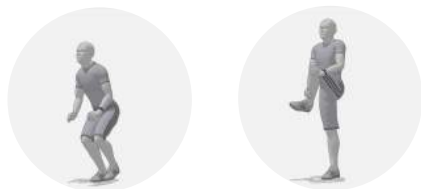


1. Leg dich seitlich auf den Boden und stütz dich auf deinem Unterarm ab. Die Beine liegen übereinander.
2. Drück dich mit dem Unterarm ab und bring deine Hüfte nach oben. Das Gewicht liegt auf deinem Unterarm und dem unteren Fuß.
3. Halte die Position solange, wie angegeben und wiederhole die Übung dann auf der anderen Seite.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

LEG CRADLE

5 Wiederholungen pro Seite



1. Hebe einen Fuß vom Boden ab und geh mit dem anderen Bein leicht in die Knie.
2. Spann die Gesäßmuskeln des Standbeins an, halte das angewinkelte Bein am Knie mit der Hand auf der gleichen Seite und am Knöchel mit der anderen Hand.
3. Strecke das Standbein durch und zieh das angewinkelte Bein zur Brust, bis du eine leichte Dehnung spürst.
4. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der äußeren Hüftmuskulatur.

PLIE SQUAT

5 Wiederholungen

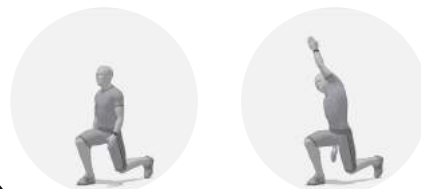


1. Stell die Beine weiter als schulterbreit auseinander, lass die Arme hängen, dreh die Knie und Zehen nach außen.
2. Beginne die Bewegung mit deiner Hüfte und lass sie nach hinten unten in einen Squat sinken, während du die gestreckten Arme auf Schulterhöhe bringst. Die Knie zeigen weiterhin nach außen.
3. Komm im gleichen Bewegungsrhythmus in die Ausgangsposition zurück.

ZIEL: Dehnung der Leiste und Training der Gesäß-, hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Quadrizeps.

BACKWARD LUNGE - W/ LATERAL FLEXION

5 Wiederholungen pro Seite



1. Mach einen Ausfallschritt nach hinten in die Lunge-Position. Spann das Gesäß an.
2. Strecke den Arm auf der Seite des hinteren Beins über den Kopf nach oben und beuge deinen Oberkörper zur anderen Seite.
3. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.
4. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung des Hüftbeugers (hinteres Bein), des Gesäßes, der Leiste (vorderes Bein) und der seitlichen Rumpfmuskulatur.

5-K-VORBEREITUNG (PHASE 1)

STRENGTH

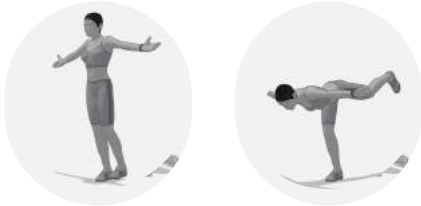
TRAIN & RUN 2

03
SETS

Sobald du diese Bewegungen gemeistert hast, füge leichtes Gewicht hinzu oder erhöhe die Anzahl der Sätze, um dich selbst herauszufordern.

INVERTED HAMSTRING

8 Wiederholungen pro Seite



1. Steh aufrecht und streck die Arme seitlich aus. Die Schulterblätter ziehen nach hinten unten. Verlager das Gewicht auf ein Bein.
2. Lass dann den Oberkörper nach vorne unten sinken und das nicht belastete Bein nach hinten oben. Dein Ohr bleibt immer in einer Linie mit deinem Knöchel.
3. Wenn du die Dehnung auf der Oberschenkelrückseite spürst, komm in die Ausgangsposition zurück. Spann dabei den Po und den Oberschenkel des Standbeins an.
4. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

PUSH-UPS

8 Wiederholungen

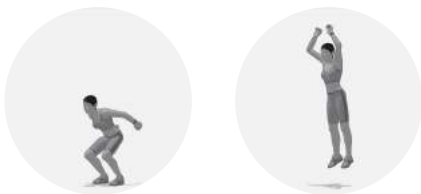


1. Starte in der klassischen Push-up-Position mit den Händen in gerader Linie unter den Schultern und ausgestreckten Beinen.
2. Halte Rumpf und Hüfte gerade, winkle die Ellbogen ab und lass dich Richtung Boden sinken.
3. Drück dich wieder nach oben, ohne den Boden zu berühren.

ZIEL: Kräftigung der Brust, Arme und des Rumpfs.

JUMP SQUATS - SINGLES

8 Wiederholungen

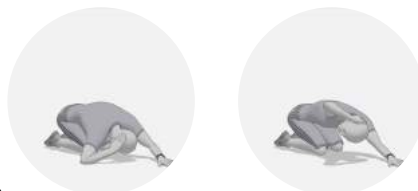


1. Stell deine Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander.
2. Geh in die Knie, wobei der Oberkörper gerade bleibt. Spring senkrecht nach oben. Drück dabei deine Hüfte durch und zieh die Zehen in Richtung Schienbein.
3. Federe die Landung mit einem Squat ab.
4. Komm dann zurück in die Ausgangsposition.

ZIEL: Mobilisierung der Hüfte, Knie und Knöchel.

THORACIC ROTATION - HEEL SIT

5 Wiederholungen pro Seite



1. Knie dich hin, streck die Arme vor dir aus, der Po liegt auf den Fersen.
2. Mach einen runden Rücken und lass den Kopf nach unten sinken.
3. Zieh die Brust zum Bauchnabel, um die Rundung des oberen Rückens zu verstärken, und atme aus.
4. Wiederhole die Übung wie vorgegeben.

ZIEL: Dehnung des oberen Rückens.

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Rate of Perceived Exertion (RPE):

Based on a scale of 1-10, you can rate how difficult a certain interval feels.

8-9/10

HART

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

6-7/10

MODERAT

Die Atmung wird schneller. Kann grad nicht sprechen!

3-5/10

EASY

Ich führe die Übungen konzentriert aus und kann mich dabei noch locker unterhalten.

Pace:

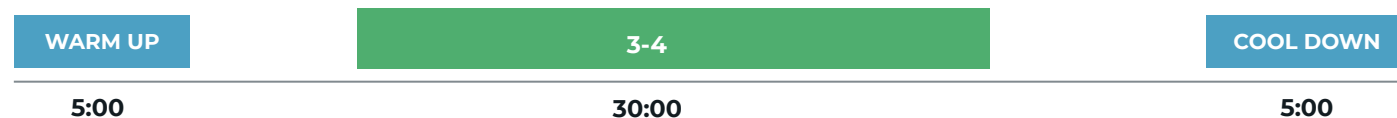
Deine aerob-anaerobe Schwelle zu erhöhen, ist die Grundlage für eine neue Bestzeit. Lauf ein „angenehm hartes“ Tempo, d. h. möglichst nah an deiner Race-Pace, ohne die Laktatschwelle zu überschreiten.

Steps:

1. Warm-up
2. Intervalle laut unten stehendem Plan mit Wiederholungen wie angegeben.
3. Cool-down

Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

REGENERATION (2) (40 MINUTEN)



TIME FOR RECOVERY

Nimm dir nach jedem Training oder Lauf Zeit für diese Übungen. Bearbeite Muskeln, bei denen du das Gefühl hast, dass sie mehr Aufmerksamkeit benötigen, ruhig länger.



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)

PREPARATION

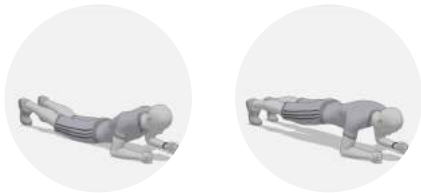
RUN 1-3

01
SET

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

LOW PLANK

30 Sekunden pro Seite



1. Leg dich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden und stütz dich mit den Unterarmen auf.
2. Drück dich nach oben ab und verlagere dein Gewicht auf die Unterarme. Nimm das Kinn nach unten, damit dein Kopf in einer Linie mit deinem Körper ist. Zieh deine Zehen Richtung Schienbeine.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

MARCHING BRIDGE

5 Wiederholungen pro Seite



1. Leg dich mit dem Gesicht nach oben hin, stell die Beine auf und drück die Fersen in den Boden.
2. Spann den Po an und bring deine Hüfte nur mit Hilfe deiner Gesäßmuskulatur nach oben, bis deine Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
3. Zieh ein Knie zur Brust, durch Beugen an der Hüfte.
4. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Hüftbeugers.

INCHWORM

5 Wiederholungen



1. Steh mit den Beinen gerade und stütz dich mit den Händen nach vorne ab.
2. Spann den Bauch an und lauf mit den Händen nach vorne in die Push-up-Position, die Beine bleiben gestreckt.
3. Dann lauf mit den immer noch gestreckten Beinen in Richtung deiner Hände.

ZIEL: Dehnung der hinteren Oberschenkel-, unteren Rücken-, Gesäß- und Wadenmuskulatur.

HEEL TO GLUTE

5 Wiederholungen pro Seite



1. Geh in die Knie und greif deinen rechten Knöchel von hinten mit der gegenüberliegenden Hand.
2. Steh auf und zieh dabei deine Ferse Richtung Po, während du den anderen Arm nach oben ausstreckst.
3. Lass los und kehre in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole die Übung mit dem anderen Arm und Bein bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Hüfte und des Oberschenkels.

PREPARATION

RUN 1-3

fortgesetzt

01
SET

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

POWER SKIP

10 Meter

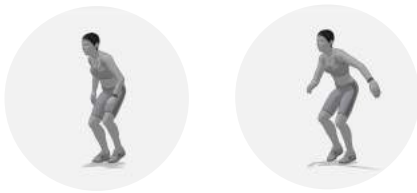


1. Steh aufrecht mit den Beinen hüftbreit auseinander. Heb ein Knie und den gegenüberliegenden Arm nach vorne oben.
2. Bring den Fuß zurück auf den Boden und hüpf leicht nach vorne, während du das andere Knie und den anderen Arm anhebst.
3. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite, dann abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung des ganzen Körpers.

QUICK FEET

10 Sekunden



1. Starte in der athletischen Grundposition mit leicht gebeugten Knien, Hüftschwerpunkt leicht nach hinten und leicht angewinkelten Armen.
2. Mach so schnell du kannst kleine Schritte vorwärts (etwa 5 cm). Die Arme sind locker und sollten sich langsam und rhythmisch bewegen.
3. Wiederhole bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Stabilisierung der Hüfte, Knie und Knöchel und Förderung der Koordination.

RUN WEEK 1

If you don't have a foam roll use a tennis ball for all of these movements.

Belastungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, RPE):

Schätze anhand einer Skala von 1–10 ein, wie anstrengend das jeweilige Intervall für dich ist.

3-5/10

LEICHT

Ich führe die Übungen konzentriert aus und kann mich dabei noch locker unterhalten.

6-7/10

MODERAT

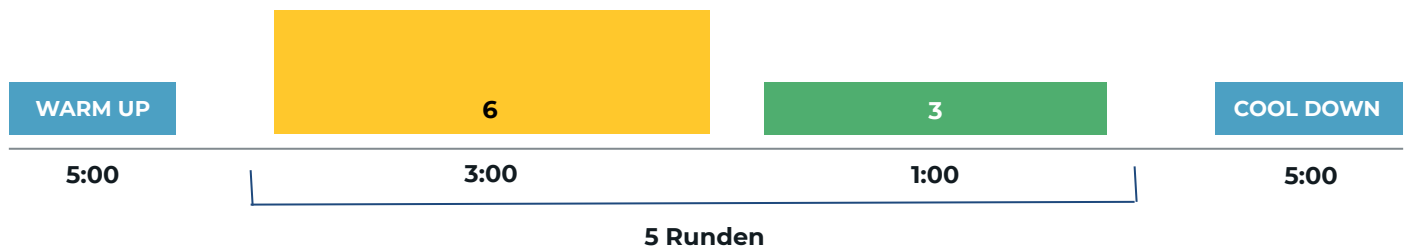
Die Atmung wird schneller. Kann grad nicht sprechen!

8-9/10

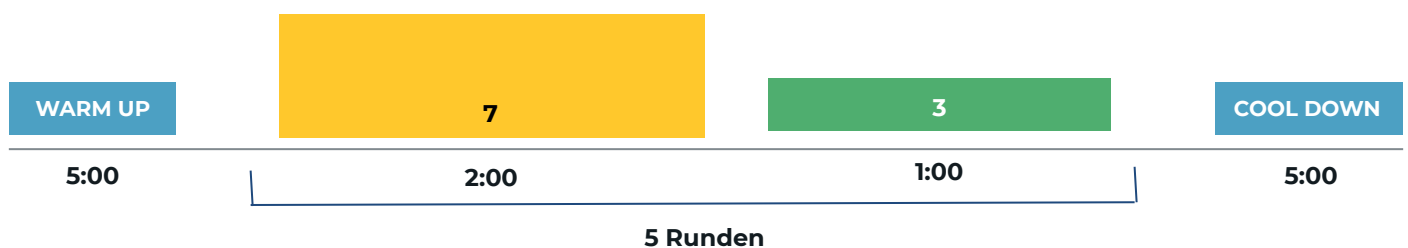
HART

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

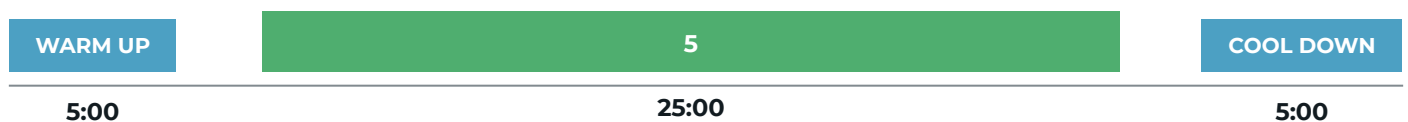
RUN 1 (30 MINUTEN)



RUN 2 (25 MINUTEN)



RUN 3 (35 MINUTEN)



POWERED BY EXOS

RUN WEEK 2

If you don't have a foam roll use a tennis ball for all of these movements.

Belastungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, RPE):

Schätze anhand einer Skala von 1–10 ein, wie anstrengend das jeweilige Intervall für dich ist.

3-5/10

LEICHT

Ich führe die Übungen konzentriert aus und kann mich dabei noch locker unterhalten.

6-7/10

MODERAT

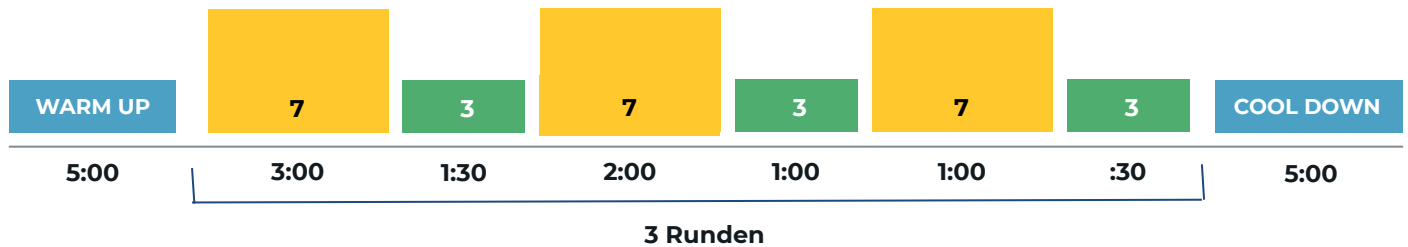
Die Atmung wird schneller. Kann grad nicht sprechen!

8-9/10

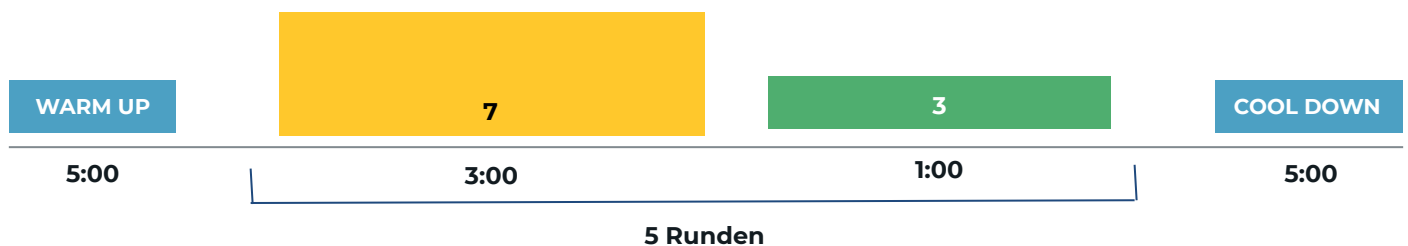
HART

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

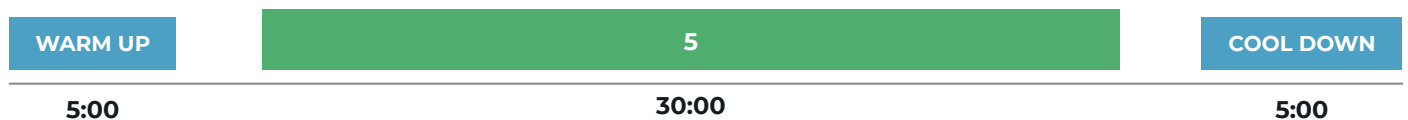
RUN 1 (37 MINUTEN)



RUN 2 (30 MINUTEN)



RUN 3 (40 MINUTEN)



RUN WEEK 3

If you don't have a foam roll use a tennis ball for all of these movements.

Belastungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, RPE):

Schätze anhand einer Skala von 1–10 ein, wie anstrengend das jeweilige Intervall für dich ist.

3-5/10

LEICHT

Ich führe die Übungen konzentriert aus und kann mich dabei noch locker unterhalten.

6-7/10

MODERAT

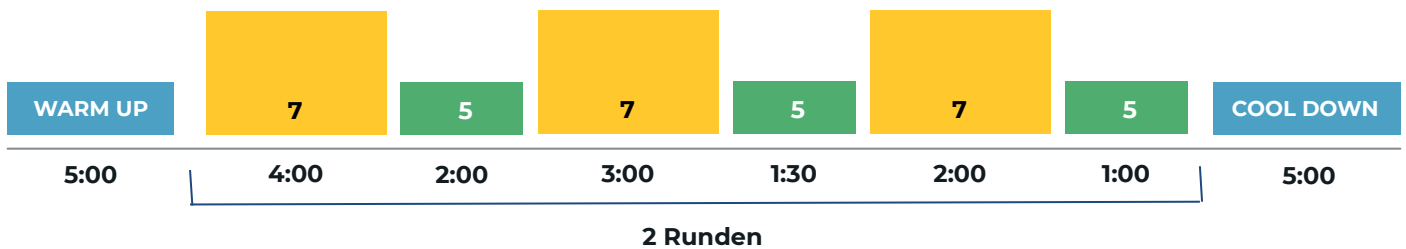
Die Atmung wird schneller. Kann grad nicht sprechen!

8-9/10

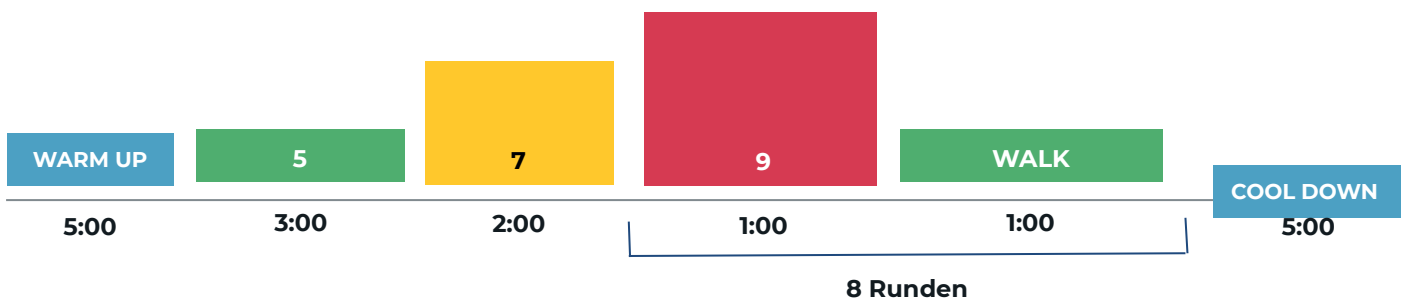
HART

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

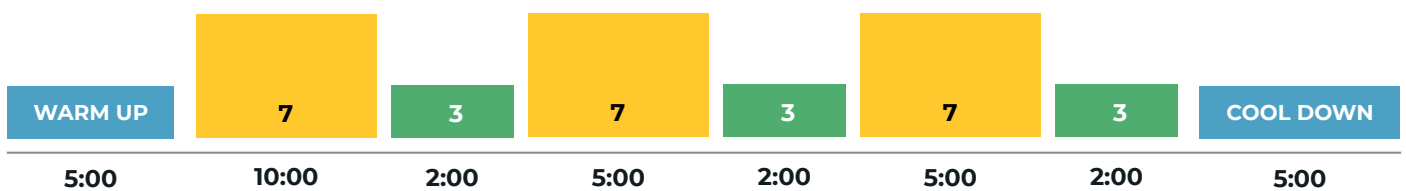
RUN 1 (37 MINUTEN)



RUN 2 (31 MINUTEN)



RUN 3 (36 MINUTEN)



POWERED BY EXOS

TIME FOR RECOVERY

Nimm dir nach jedem Training oder Lauf Zeit für diese Übungen. Bearbeite Muskeln, bei denen du das Gefühl hast, dass sie mehr Aufmerksamkeit benötigen, ruhig länger.



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)