

24.04.2026

Unsere Fitnesstrainer haben für dich verschiedene Videos mit den besten Tipps und Tricks zur perfekten Vorbereitung auf den Stirnlampenlauf in Bad Dür rheim zusammengestellt:



Wie du dein Training richtig startest!
<https://www.instagram.com/reel/C4F1mLjs5ni/>



Verbessere dich mit Intervallläufen!
<https://www.instagram.com/reel/C4YgKE9Mivj/>



Kraftübungen die du nicht weglassen solltest
<https://www.instagram.com/reel/C4qgBspsey0/>



Das Lauf-ABC
<https://www.instagram.com/reel/C58YUuYMBN2/>



Dehnübungen für nach dem Lauf
<https://www.instagram.com/reel/C6HR6YsrFET/>

5 km-Lauf: Vorbereitung für 3 Trainingstage

Anfänger		1. Woche		
		Tag 1	Tag 2	Tag 3
		1 Min. Joggen 2 Min. Gehen 10x Wdh.	2 Min. Joggen 2 Min. Gehen 7x Wdh.	4 Min. Joggen 2 Min. Gehen 4x Wdh.
		2. Woche		
		2 Min. Joggen 2 Min. Gehen 10x Wdh.	4 Min. Joggen 2 Min. Gehen 4x Wdh.	4 Min. Joggen 2 Min. Gehen 5x Wdh.
		3. Woche		
		3 Min. Joggen 1 Min. Gehen 7x Wdh.	6 Min. Joggen 1 Min. Gehen 4x Wdh.	6 Min. Joggen 1 Min. Gehen 5x Wdh.
		4. Woche		
		4 Min. Joggen 1 Min. Gehen 6x Wdh.	8 Min. Joggen 1 Min. Gehen 4x Wdh.	8 Min. Joggen 1 Min. Gehen 5x Wdh.

8 km-Lauf: Vorbereitung für 3 Trainingstage

Fortgeschrittene		Tag 1	Tag 2	Tag 3
	1. Woche	Langsamer Dauerlauf 30 Min. HF: 120-140	5 km-Lauf HF: 140-160	Langsamer Dauerlauf 40 Min. HF: 120-140
	2. Woche	Tempoläufe 5 x 1000 m 90% max. HF 2 Min. Pause 10 Min. einlaufen	Langsamer Dauerlauf 40 Min. HF: 120-140	6 km-Lauf HF: 140-160
	3. Woche	7 km-Lauf HF: 140-160	Langsamer Dauerlauf 50 Min. HF: 120-140	Tempoläufe 6 x 1000 m 90% max. HF 2 Min. Pause 10 Min. einlaufen
	4. Woche	Langsamer Dauerlauf 50 Min. HF: 120-140	8 km-Lauf HF: 140-160	Tempoläufe 7 x 1000 m 90% max. HF 2 Min. Pause 10 Min. einlaufen

Checkbox: 5 km-Lauf Vorbereitung

Woche 1 ☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

Woche 2 ☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

Woche 3 ☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

Woche 4 ☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

Checkbox: 8 km-Lauf Vorbereitung

Woche 1 ☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

Woche 2 ☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

Woche 3 ☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

Woche 4 ☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3