

VON 0 AUF 5 KM

Trainingsplan | 6 Wochen | Laufen

	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4	WOCHE 5	WOCHE 6
Mo						
Di	30 MIN 1-1	30 MIN 2-1	30 MIN 3-1	30 MIN 4-1	30 MIN 5-1	30 MIN Dauer
Mi						
Do	30 MIN 10 Min. STABI 10 Min. 1-1 10 Min. <u>Lauf-ABC</u>	30 MIN 10 Min. STABI 10 Min. 1-1 10 Min. <u>Lauf-ABC</u>	32 MIN 10 Min. STABI 12 Min. 2-1 10 Min. <u>Lauf-ABC</u>	32 MIN 10 Min. STABI 12 Min. 2-1 10 Min. <u>Lauf-ABC</u>	32 MIN 10 Min. STABI 12 Min. 3-1 10 Min. <u>Lauf-ABC</u>	35 MIN 10 Min. STABI 15 Min. Dauer 10 Min. <u>Lauf-ABC</u>
Fr						
Sa	35 MIN 1-1	36 MIN 2-1	36 MIN 3-1	40 MIN 4-1	42 MIN 5-1	XX MIN 5 km Lauf
So						

1-1 = 1 Minute locker Laufen („Laufen ohne zu Schnaufen“, ein Gespräch ist leicht möglich) – 1 Minute zügig Gehen |

STABI = Stabilisationstraining / Athletiktraining | Lauf-ABC = Lauftechnikübungen | Dauer = Dauerlauf ohne Pause, weiterhin „Laufen ohne zu Schnaufen“ | 1on/1off = 1 Minute intensiv, aber nicht maximal / 1 Minute locker