

DEIN ZIEL: 5 KM AMBITIONIERT LAUFEN | 6-WOCHEN-TRAININGSPLAN

(Lauferfahrung (1-2x / Woche) wird vorausgesetzt)

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	PAUSE	36 MINUTEN 3X 10 min (locker) mit 2 min Gehpause	PAUSE	39 MINUTEN 1X 15 min (ruhig) 1X 5 min (zügig) 1X 10 min (locker) 1X 5 min (zügig) mit je 1 min Gehpause	30 MINUTEN Alternativtraining 20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht 10 min Stretching	30 MINUTEN 1X 30 min (ruhig) + 5 lockere Steigerungen (50 - 80 m) (zurück Gehpause)	PAUSE
2	PAUSE	38 MINUTEN 1X 20 min (ruhig) 1X 10 min (locker) 1X 5 min (zügig) mit 1 min Gehpause	PAUSE	37 MINUTEN 1X 15 min (ruhig) 6x 1 min (zügig-schnell) 1 min Gehpause 1X 10 min (ruhig)	PAUSE	55 MINUTEN 2X 20 min (ruhig) mit 15 min aktiver Pause: (Mobilisation Lauf-ABC)	20 MINUTEN Aktive Erholung (Stretching / Yoga)
3	43 MINUTEN 1X 10 min (ruhig) 4x 5 min (zügig) 2 min (locker) 1X 5 min (ruhig)	PAUSE	30 MINUTEN Alternativtraining 20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht 10 min Stretching	PAUSE	33 MINUTEN 1X 10 min (ruhig) 1X 10 min (locker) 1X 10 min (locker-zügig) mit 1 min Gehpause	40 MINUTEN 1X 40 min (ruhig) + 5 lockere Steigerungen (50 - 80 m) (zurück Gehpause)	PAUSE
4	20 MINUTEN Aktive Erholung (Stretching / Yoga)	45 MINUTEN 1X 15 min (ruhig) 1X 5 min (locker-zügig) 1X 5 min (locker) 1X 10 min (locker-zügig) 1X 5 min (ruhig)	PAUSE	40 MINUTEN 1X 30 min (ruhig) + 10 min Lauf-ABC	PAUSE	36 MINUTEN 1X 10 min (ruhig) 8x 1 min (zügig-schnell) 1 min Gehpause 1X 10 min (ruhig)	30 MINUTEN Alternativtraining 20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht 10 min Stretching
5	45 MINUTEN 1X 45 Minuten (ruhig) + 5 lockere Steigerungen (50 - 80 m) (zurück Gehpause)	PAUSE	50 MINUTEN 1X 10 min (ruhig) 5x 5 min (zügig) 2 min (ruhig) 1X 5 min (ruhig)	PAUSE	20 MINUTEN Aktive Erholung (Stretching / Yoga)	35 MINUTEN 1X 10 min (ruhig) 1X 10 min (locker-zügig) 1X 10 min (zügig) 1X 5 min (ruhig)	PAUSE
6	22 MINUTEN 1X 20 min (locker) + 5 lockere Steigerungen (50 - 80 m) (zurück Gehpause)	20 MINUTEN Aktive Erholung (Stretching / Yoga)	FIRMENLAUF Viel Spaß auf der 5 km-Laufstrecke! Du hast dich optimal auf dein Ziel vorbereitet, also genieße deinen Erfolg zusammen mit deinem Team!		PAUSE	30 MINUTEN Alternativtraining 20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht 10 min Stretching	PAUSE