

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 min (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 |