

Trainingsplan 5km Einsteiger

Du brauchst noch mehr Tipps? - info@gotorun.de oder schau auf www.gotorun.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	30min insgesamt: jeweils 2min locker laufen/1min walken		10min walken, 20min im Wechsel 2min locker laufen, 1min walken			30min insgesamt: jeweils 2min locker laufen/1min walken	
Woche 2		5x1min laufen, 1min walken / 4x2min laufen, 1min walken / 3x3min laufen, 1min walken		10min locker laufen, 10-15min Gymnastik, Dehnung und Lockerungsübun- gen, 10min locker laufen			40min im Wechsel: 5min locker laufen, 2min zügig walken

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 3		20min im Wechsel: 5min locker laufen, 2min zügig walken		8-10min locker einlaufen, 6-8x1min zügig (kein Sprint!) mit 1min Gehpause, 5min auslaufen		3x10min locker laufen, dazwischen 5min walken	
Woche 4	20min locker durchlaufen		20min locker laufen, die letzten 5min kontrolliert ein wenig schneller				2x15min locker laufen dazwischen 5min zügig walken
Woche 5		3km locker durchlaufen		10min locker laufen, 3x5min zügig, dazwischen 2min Gehpause		20min locker laufen, 5min walken, 10min locker laufen, 5min walken, 5min locker laufen	
Du brauchst noch mehr Tipps? - info@gotorun.de oder schau auf www.gotorun.de							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 6	20min locker durchlaufen		3 Durchgänge jeweils 1min-2min-3min-2min-1min zügig, dazwischen 1min locker gehen, Serienpause 5min			2x15min locker laufen, dazwischen 5min zügig walken	
Woche 7	3km locker durchlaufen			10min locker einlaufen, 3x10min - versuche jeweils die zweite Hälfte etwas zügiger zu laufen		4km locker durchlaufen	
Woche 8	10min locker laufen, 10-15min Gymnastik, Dehnung, Lockerungsübungen, 10min locker laufen			10min einlaufen, 5x3min mit 1min locker traben			5km durchlaufen
Du brauchst noch mehr Tipps? - info@gotorun.de oder schau auf www.gotorun.de							