

DEIN ZIEL: 5 KM AM STÜCK LAUFEN | 6-WOCHEN-TRAININGSPLAN

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	PAUSE	30 MINUTEN 20 min zügiges Gehen + 5x 1 min laufen mit 1 min Gehpause	PAUSE	30 MINUTEN 10 min zügiges Gehen + 10x 1 min laufen mit 1 min Gehpause	PAUSE	20 MINUTEN 5x 2 min laufen mit 2 min Gehpause	PAUSE
2	PAUSE	32 MINUTEN 8x 1 min laufen mit 1 min Gehpause + 4x 2 min laufen mit 2 min Gehpause	PAUSE	36 MINUTEN 6x 2 min laufen mit 2 min Gehpause 1 min laufen mit 1 min Gehpause	PAUSE	25 MINUTEN 5x 3 min laufen mit 2 min Gehpause	30 MINUTEN Alternativtraining 20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht 10 min Stretching
3	PAUSE	36 MINUTEN 4x 4 min laufen mit 2 min Gehpause + 4x 2 min laufen mit 1 min Gehpause	15 MINUTEN Aktive Erholung (Stretching / Yoga)	PAUSE	28 MINUTEN 4x 5 min laufen mit 2 min Gehpause	PAUSE	24 MINUTEN 1x 8 min laufen, 1x 6 min laufen 1x 4 min laufen mit je 2 min Gehpause
4	30 MINUTEN Alternativtraining 20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht 10 min Stretching	28 MINUTEN 4x 4 min laufen mit 1 min Gehpause + 1x 8 min laufen	PAUSE	30 MINUTEN 1x 10 min laufen mit 2 min Gehpause + 3x 5 min laufen mit 1 min Gehpause	PAUSE	30 MINUTEN 1x 10 min laufen 1x 8 min laufen 1x 6 min laufen mit je 2 min Gehpause	PAUSE
5	36 MINUTEN 3x 5 min laufen mit 1 min Gehpause - 2 min Gehpause, dann 1x 15 min laufen	PAUSE	36 MINUTEN 3x 10 min laufen mit 2 min Gehpause	PAUSE	36 MINUTEN 6x 5 min laufen mit 1 min Gehpause	30 MINUTEN Alternativtraining 20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht 10 min Stretching	PAUSE
6	22 MINUTEN 1x 15 min laufen mit 2 min Gehpause + 1x 5 min laufen	15 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	15 MINUTEN Aktive Erholung (Stretching / Yoga)	PAUSE