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	

Tempo-Beschreibung: ruhig > locker > locker-zügig > zügig > schnell