

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