

Trainingsplan für einen 5-Kilometer-Lauf

Für alle Outdoorfrauen, die sich für den 30-Minuten-Lauf zu fit fühlen, oder ihn bereits absolviert haben, ist dieser Trainingsplan.

Jede Woche kommt ein Kilometer (7-8 Minuten) hinzu, bis dann in der 6. Woche der 5-Kilometer-Lauf ansteht (etwa 40 Minuten)

Auch für diesen Plan gilt aber: Wer wegen seiner gesundheitlichen Verfassung unsicher ist, Risikofaktoren hat oder gesundheitlich vorbelastet ist, sollte sich vor dem Trainingsbeginn mit einem Arzt beraten.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
----	----	----	----	----	----	----

Woche 1 / Kilometer 1

frei	frei	2x4 Min Laufen - Dazwischen 2 Minuten Gehen -	frei	2x4 Min Laufen	frei	1x8 Min Laufen
------	------	---	------	-------------------	------	-------------------

Woche 2 / Kilometer 2

frei	frei	3x5 Min Laufen - Dazwischen 2 Minuten Gehen -	frei	3x5 Min Laufen	frei	1x15 Min Laufen
------	------	---	------	-------------------	------	--------------------

Woche 3 / Kilometer 3

frei	frei	4x6 Min Laufen - Dazwischen 2 Minuten Gehen -	frei	4x6 Min Laufen	frei	1x24 Min Laufen
------	------	---	------	-------------------	------	--------------------

Woche 4 / Kilometer 4

frei	frei	4x8 Min Laufen - Dazwischen 2 Minuten Gehen -	frei	4x8 Min Laufen	frei	1x30 Min Laufen
------	------	---	------	-------------------	------	--------------------

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Woche 5 / Kilometer 5

frei	frei	4x10 Min Laufen - Dazwischen 2 Minuten Gehen -	frei	4x10 Min Laufen	frei	1x35 Min Laufen
------	------	--	------	--------------------	------	--------------------

Woche 6 / Kilometer 5

frei	frei	2x15 Min + 1x10 Min Laufen	frei	2x15 Min + 1x10 Min Laufen	frei	1x40 Min Laufen
------	------	-------------------------------------	------	-------------------------------------	------	----------------------------