Trainingsplan 5 km

(Zielzeit: unter 22:30 min.)

1. Woche

DI	10 min. Einlaufen
	3 x 4 min. im 5 km-Renntempo, dazw. je 3 min. locker traben
	10 min. Auslaufen
DO	50 min. langsamer DL
SA/SO	35 min. lockerer DL

2. Woche

DI	10 min. Einlaufen
	2 x 7 min. im 10 km-Renntempo, dazw. je 4:30 min. locker traben
	10 min. Auslaufen
DO	55 min. langsamer DL
SA/SO	40 min. lockerer DL

3. Woche

DI	10 min. Einlaufen
	4 x 4 min. im 5 km-Renntempo, dazw. je 3 min. lockerer traben
	10 min. Auslaufen
DO	60 min. langsamer DL
SA/SO	45 min. lockerer DL

4. Woche

DI	40 min. ruhiger DL
DO	60 min. langsamer DL
SA/SO	35 min. lockerer DL

5. Woche

DI	10 min. Einlaufen
	3 x 6 min. im 10 km-Renntempo, dazw. je 4 min. locker traben
	10 min. Auslaufen
DO	65 min. langsamer DL
SA/SO	45 min. lockerer DL

6. Woche

DI	10 min. Auslaufen
	5 x 3 min. im 5 km-Renntempo, dazw. je 2:30 min. locker traben
	10 min. Auslaufen
DO	70 min. langsamer DL
SA/SO	40 min. lockerer DL

7. Woche

DI	10 min. Einlaufen
	3 x 7 min. im 10 km-Renntempo
	10 min. Auslaufen
DO	75 min. langsamer DL
SA/SO	40 min. lockerer DL

8. Woche

DI	30 min. ruhiger DL, anschließend 1 x 5 min. im 5 km-Renntempo
	5 min. Auslaufen
DO	20 min. langsamer DL, anschl. 2 Steigerungen
SA/SO	5 km-Testlauf

9. Woche

DI	45 min. ruhiger DL
DO	40 min. lockerer DL
SA/SO	80 min. langsamer DL

10. Woche

DI	10 min. Einlaufen
	5 x 4 min. im 5 km-Renntempo, dazw. je 3 min. locker traben
	10 min. Auslaufen
DO	75 min. langsamer DL
SA/SO	40 min. lockerer DL

11. Woche

DI	10 min. Einlaufen
	30 min. Fahrtspiel
	10 min. Auslaufen
DO	50 min. langsamer DL
SA/SO	30 min. lockerer DL, anschl. 3 Steigerungen

12. Woche

DI	10 min. Einlaufen
	2 x 4 min. im 5 km-Renntempo
	10 min. Auslaufen
DO	20 min. langsamer DL
SA	10 min. langsamer DL, anschl. 2 Steigerungen
SO	**5 km-Lauf**