

# TRAININGSPLAN 5KM

## WOCHE 1

TAG	TRAINING
Montag	4×5 Min. langsamer Dauerlauf mit je 3 Min. Gehpause
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	4×5 Min. langsamer Dauerlauf mit je 3 Min. Gehpause
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	4×5 Min. langsamer Dauerlauf mit je 3 Min. Gehpause
Samstag	Ruhetag
Sonntag	4×5 Min. langsamer Dauerlauf mit je 3 Min. Gehpause

## WOCHE 2

TAG	TRAINING
Montag	Ruhetag
Dienstag	3×7 Min. langsamer Dauerlauf mit je 3 Min. Gehpause
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	3×7 Min. langsamer Dauerlauf mit je 3 Min. Gehpause
Freitag	Ruhetag
Samstag	3×7 Min. langsamer Dauerlauf mit je 3 Min. Gehpause
Sonntag	Ruhetag

## WOCHE 3

TAG	TRAINING
Montag	3×8 Min. langsamer Dauerlauf mit je 2 Min. Gehpause
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	3×8 Min. langsamer Dauerlauf mit je 2 Min. Gehpause
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Ruhetag
Samstag	3×8 Min. langsamer Dauerlauf mit je 2 Min. Gehpause
Sonntag	Ruhetag

## WOCHE 4

TAG	TRAINING
Montag	3×9 Min. langsamer Dauerlauf mit je 2 Min. Gehpause
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	3×9 Min. langsamer Dauerlauf mit je 2 Min. Gehpause
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Ruhetag
Samstag	3×9 Min. langsamer Dauerlauf mit je 2 Min. Gehpause
Sonntag	Ruhetag

# TRAININGSPLAN 5KM

## WOCHE 5

TAG	TRAINING
Montag	3×9 Min. langsamer Dauerlauf mit je 1 Min. Gehpause
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	3×9 Min. langsamer Dauerlauf mit je 1 Min. Gehpause
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Ruhetag
Samstag	3×9 Min. langsamer Dauerlauf mit je 1 Min. Gehpause
Sonntag	Ruhetag

## WOCHE 6

TAG	TRAINING
Montag	2×12 Min. langsamer Dauerlauf mit je 2 Min. Gehpause
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	2×12 Min. langsamer Dauerlauf mit je 2 Min. Gehpause
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Ruhetag
Samstag	2×12 Min. langsamer Dauerlauf mit je 2 Min. Gehpause
Sonntag	Ruhetag

## WOCHE 7

TAG	TRAINING
Montag	2×15 Min. langsamer Dauerlauf mit je 2 Min. Gehpause
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	2×15 Min. langsamer Dauerlauf mit je 2 Min. Gehpause
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Ruhetag
Samstag	2×15 Min. langsamer Dauerlauf mit je 2 Min. Gehpause
Sonntag	Ruhetag

## WOCHE 8

TAG	TRAINING
Montag	Ruhetag
Dienstag	15 Min. Training
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Ruhetag
Samstag	Ruhetag
Sonntag	<b>5 km Wettkampf</b> Ziel: Ankommen ohne Pause

## MAXIMALE HERZFREQUENZ

Anzahl der Herzschläge pro Minute, die bei größtmöglicher körperlicher Belastung erreicht werden (je nach Alter, Geschlecht, Fitnesszustand und vielen weiteren Faktoren kann es erhebliche individuelle Unterschiede geben). Zur Ermittlung eignen sich Belastungs-EKGs, Faustformeln (z.B. Maximalpuls =  $220 - \text{Lebensalter in Jahren}$ ) oder Sportuhren zur Herzfrequenzmessung.

## LANGSAMER DAUERLAUF

ca. 70% der maximalen Herzfrequenz