

# DEIN ZIEL: 5 KM AM STÜCK LAUFEN | 6-WOCHEN-TRAININGSPLAN

| WOCHE | MONTAG   | DIENSTAG  | MITTWOCH   | DONNERSTAG   | FREITAG   | SAMSTAG  | SONNTAG  |
|-------|--|---|--|--|---|--|--|
| 1     | PAUSE  | <b>30 MINUTEN</b><br>20 min zügiges Gehen +<br>5x 1 min laufen mit 1 min Gehpause               | PAUSE  | <b>30 MINUTEN</b><br>10 min zügiges Gehen +<br>10x 1 min laufen mit 1 min Gehpause               | PAUSE   | <b>20 MINUTEN</b><br>5x 2 min laufen mit 2 min Gehpause  | PAUSE  |
| 2     | PAUSE  | <b>32 MINUTEN</b><br>8x 1 min laufen mit 1 min Gehpause +<br>4x 2 min laufen mit 2 min Gehpause | PAUSE  | <b>36 MINUTEN</b><br>6x   2 min laufen mit 2 min Gehpause  <br>1 min laufen mit 1 min Gehpause   | PAUSE   | <b>25 MINUTEN</b><br>5x 3 min laufen mit 2 min Gehpause  | <b>30 MINUTEN</b><br>Alternativtraining<br>20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht<br>10 min Stretching |
| 3     | PAUSE  | <b>36 MINUTEN</b><br>4x 4 min laufen mit 2 min Gehpause +<br>4x 2 min laufen mit 1 min Gehpause | <b>15 MINUTEN</b><br>Aktive Erholung (Stretching / Yoga)   | PAUSE  | <b>28 MINUTEN</b><br>4x 5 min laufen mit 2 min Gehpause | PAUSE  | <b>24 MINUTEN</b><br>1x 8 min laufen,<br>1x 6 min laufen<br>1x 4 min laufen mit je 2 min Gehpause                |
| 4     | <b>30 MINUTEN</b><br>Alternativtraining<br>20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht<br>10 min Stretching | <b>28 MINUTEN</b><br>4x 4 min laufen mit 1 min Gehpause +<br>1x 8 min laufen                    | PAUSE  | <b>30 MINUTEN</b><br>1x 10 min laufen mit 2 min Gehpause +<br>3x 5 min laufen mit 1 min Gehpause | PAUSE   | <b>30 MINUTEN</b><br>1x 10 min laufen<br>1x 8 min laufen<br>1x 6 min laufen mit je 2 min Gehpause                | PAUSE  |
| 5     | <b>36 MINUTEN</b><br>3x 5 min laufen mit 1 min Gehpause -<br>2 min Gehpause, dann 1x 15 min laufen               | PAUSE   | <b>36 MINUTEN</b><br>3x 10 min laufen mit 2 min Gehpause   | PAUSE  | <b>36 MINUTEN</b><br>6x 5 min laufen mit 1 min Gehpause | <b>30 MINUTEN</b><br>Alternativtraining<br>20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht<br>10 min Stretching | PAUSE  |
| 6     | <b>22 MINUTEN</b><br>1x 15 min laufen mit 2 min Gehpause +<br>1x 5 min laufen                                    | <b>15 MINUTEN</b><br>Aktive Erholung (Stretching / Yoga)  | <b>FIRMENLAUF</b><br>Viel Spaß auf der 5 km-Laufstrecke!<br>Du hast dich optimal auf dein Ziel vorbereitet, also genieße deinen Erfolg zusammen mit deinem Team! |  | PAUSE   | <b>15 MINUTEN</b><br>Aktive Erholung (Stretching / Yoga)   | PAUSE  |