

#myfirst5k | Trainingsplan 5km für Einsteiger

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 1	Mo		
	Di	24'	6x 2' run - 2' walk
	Mi		
	Do		
	Fr	25'	15' Kraft + 10' Dehnung
	Sa	24'	6x 2' run - 2' walk
	So		

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 5	Mo		
	Di	28'	4x 6' run - 1' walk
	Mi	25'	15' Kraft + 10' Dehnung
	Do	37'	3x 8' run - 1' walk + 10' Dehnung
	Fr		
	Sa	33'	3x 10' run - 1' walk
	So		

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 2	Mo		
	Di	30'	4x 3' run - 2' walk + 10' Dehnung
	Mi		
	Do		
	Fr	30'	zügig Walken
	Sa	25'	15' Kraft + 10' Dehnung
	So		

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 6	Mo		
	Di	35'	20' run + 15' Dehnung
	Mi		
	Do	60'	30' zügig walk + 15' Kraft + 15' Dehnung
	Fr		
	Sa	35'	16' run - 3' walk - 16' run
	So		

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 3	Mo		
	Di	35'	5x 3' run - 2' walk + 10' Dehnung
	Mi		
	Do	20'	4x 4' run - 1' walk
	Fr	25'	15' Kraft + 10' Dehnung
	Sa	25'	5x 4' run - 1' walk
	So		

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 7	Mo		
	Di	35'	25' run - 2' walk - 8' run
	Mi	30'	Kraft 15' & Dehnung 15'
	Do		
	Fr	35'	run
	Sa		
	So		

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 4	Mo		
	Di	30'	6x 4' run - 1' walk
	Mi	25'	15' Kraft + 10' Dehnung
	Do		
	Fr	38'	4x 6' run - 1' walk + 10' Dehnung
	Sa		
	So		

	Tag	Dauer	Beschreibung
Woche 8	Mo		
	Di	45'	35' locker Walken & 15' Dehnung
	Mi		
	Do		
	Fr		5 km Wettkampf - "You did it"
	Sa		
	So		

Hinweis:

aufgrund des "kurzen" Zeitraums von 8 Wochen können für den einen oder anderen Beginner die Sprünge von Woche zu Woche zu groß sein. Achtet hier bitte auf euer Körpergefühl und baut ggfs. selbständig eine weitere walk-Pause ein!!

Legende:

30' = 30 Minuten

EL = Einlaufen; AL = Auslaufen