

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

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