

5-km-Trainingsplan advanced (12 Wochen) – Zielzeit advanced: ca. 20-25 Minuten

KW	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
1	GAT1 Dauer 30 min.		GAT2 Dauer 30 min.		GAT2 Dauer 30 min.		GAT1 Dauer 45 min.
2	GAT1 Dauer 30 min.		GAT2 Dauer 30 min.		GAT2 Dauer 30 min.		GAT1 Dauer 50 min.
3	GAT1 Dauer 30 min.		GAT2 Dauer 30 min.		GAT2 Dauer 30 min.		GAT1 Dauer 60 min.
4	GAT1 Dauer 30 min.		GAT2 Dauer 30 min.			GAT1 Dauer 50 min.	
5		GAT2 Dauer 40 min.		GAT3 Dauer 10 min. plus jeweils 10 min. Ein- und Auslaufen		GAT2 Dauer 40 min.	GAT1 Dauer 60 min.
6		GAT3 Dauer 20 min. plus jeweils 10 min. Ein- und Auslaufen		GAT2 Dauer 40 min.		Fahrtspiel Dauer 30 min. plus jeweils 10 min. Ein- und Auslaufen	GAT1 Dauer 60 min.
7	GAT2 Dauer 40 min.	GAT3 Dauer 20 min. plus jeweils 10 min. Ein- und Auslaufen		GAT2 Dauer 40 min.		GAT3 Dauer 20 min.	
8		GAT1 Dauer 50 min.			GAT2 Dauer 40 min.		GAT1 Dauer 60 min.
9		GAT2 Dauer 40 min.	GAT3 Dauer 25 min. plus jeweils 10 min. Ein- und Auslaufen		GAT2 Dauer 45 min.		GAT1 Dauer 60 min.
10		GAT3 Dauer 25 min. plus jeweils 10 min. Ein- und Auslaufen		GAT2 Dauer 35 min.		GAT3 Dauer 15 min. plus jeweils 10 min. Ein- und Auslaufen	GAT1 Dauer 50 min.
11		GAT3 Dauer 20 min. plus jeweils 10 min. Ein- und Auslaufen	GAT1 Dauer 40 min.		Fahrtspiel Dauer 45 min. plus jeweils 10 min. Ein- und Auslaufen		GAT1 Dauer 30 min.
12		GAT3 Dauer 15 min. plus jeweils 10 min. Ein- und Auslaufen		GAT2 Dauer 20 min.	GAT1 Dauer 25 min. plus 5 Steigerungsläufe		WETTKAMPF