

5-km-Trainingsplan basic (12 Wochen) – Zielzeit basic: ca. 25 Minuten und länger

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