

5-km-Trainingsplan first time (12 Wochen) – Zielzeit first time: Durchkommen

KW	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
1	GAT1 Dauer 30 min. 2 Minuten laufen 1 Minute gehen		GAT1 Dauer 30 min. 2 Minuten laufen 1 Minute gehen			GAT1 Dauer 30 min. 2 Minuten laufen 1 Minute gehen	
2	GAT1 Dauer 30 min. 2 Minuten laufen 1 Minute gehen		GAT1 Dauer 30 min. 2 Minuten laufen 1 Minute gehen			GAT1 Dauer 40 min. 2 Minuten laufen 1 Minute gehen	
3	GAT1 Dauer 30 min. 4 Minuten laufen 1 Minute gehen		GAT1 Dauer 30 min. 4 Minuten laufen 1 Minute gehen			GAT1 Dauer 40 min. 4 Minuten laufen 1 Minute gehen	
4	GAT1 Dauer 30 min. 5 Minuten laufen 1 Minute gehen		GAT1 Dauer 30 min. 5 Minuten laufen 1 Minute gehen			GAT1 Dauer 30 min. 10 Minuten laufen 2 Minuten gehen	
5		GAT1 Dauer 30 min. 10 Minuten laufen 2 Minuten gehen		GAT1 Dauer 30 min. 10 Minuten laufen 1 Minute gehen		GAT1 Dauer 40 min. 10 Minuten laufen 1 Minute gehen	
6		GAT1 Dauer 30 min. Komplett laufen		GAT2 Dauer 30 min. Komplett laufen			GAT1 Dauer 40 min. Komplett laufen
7		GAT1 Dauer 40 min. Komplett laufen		GAT1 Dauer 40 min. Komplett laufen			GAT1 Dauer 60 min. Komplett laufen
8			GAT2 Dauer 30 min. Komplett laufen		GAT1 Dauer 30 min. Komplett laufen		GAT1 Dauer 30 min.
9		GAT2 Dauer 40 min.			Fahrtspiel Dauer 20 min. Plus jeweils 10 min. Ein- und Auslaufen		GAT1 Dauer 60 min.
10		GAT2 Dauer 40 min.			GAT2 Dauer 30 min.		GAT1 Dauer 60 min.
11		GAT2 Dauer 40 min.			GAT1 Dauer 20 min. plus 5 Steigerungsläufe		GAT1 Dauer 60 min.
12		GAT1 Dauer 40 min.		GAT1 Dauer 30 min.			WETTKAMPF