

Trainingsplan: 5 km

Woche	Tage	Art des Trainings
1. Woche	Mittwoch	20 Min. ruhiger Dauerlauf
	Samstag	30 Min. langsamer Dauerlauf
2. Woche	Mittwoch	Intervall-Training - 5 Min. Einlaufen - 3 x 3 Min. Tempoläufe - 5 Min. Auslaufen
	Samstag	30 Min. langsamer Dauerlauf
3. Woche	Mittwoch	Intervall-Training - 5 Min. Einlaufen - 5 x 1 Min. Tempoläufe - 5 Min. Auslaufen
	Freitag	40 Min. langsamer Dauerlauf
	Sonntag	30 Min. ruhiger Dauerlauf
4. Woche	Mittwoch	25 Min. ruhiger Dauerlauf
	Samstag	40 Min. ruhiger Dauerlauf
5. Woche	Mittwoch	40 Min. ruhiger Dauerlauf
	Freitag	30 Min. ruhiger Dauerlauf
	Sonntag	Intervall-Training - 5 Min. Einlaufen - 4 x 3 Min. Tempoläufe - 5 Min. Auslaufen
	Mittwoch	40 Min. ruhiger Dauerlauf
6. Woche	Samstag	Intervall-Training - 5 Min. Einlaufen - 7 x 1 Min. Tempoläufe - 5 Min. Auslaufen
	Dienstag	40 Min. langsamer Dauerlauf
	Freitag	Intervall-Training - 5 Min. Einlaufen - 3 x 4 Min. Tempoläufe - 5 Min. Auslaufen
7. Woche	Sonntag	30 Min. langsamer Dauerlauf
	Dienstag	Intervall-Training - 5 Min. Einlaufen - 3 x 3 Min. Tempoläufe - 5 Min. Auslaufen
	Donnerstag	30 Min. langsamer Dauerlauf
	Sonntag	30 Min. langsamer Dauerlauf

Begriffsklärung Dauerlauf:

Langsamer Dauerlauf = extrem leichtes Tempo, fast zu langsam, sehr problemlose Konversation in ganzen Sätzen
Ruhiger Dauerlauf = leichtes Wohlfühltempo, problemlose Konversation in kurzen Sätzen
Lockerer Dauerlauf = moderates Tempo, Sprechen wird auf Dauer schwierig aber kurze Sätze gehen noch
Tempoläufe / Zügiger Dauerlauf = hartes Tempo, nur noch einzelne Worte sind möglich