

## Trainingsplan: 5 km

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