



LAUFEN FÜR FORTGESCHRITTENE

TRAININGSPLAN: 5KM IN UNTER 27:30 MIN



WOCHE 1						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf 3x 6min (Pace: ~6:20/km) 2min Gehpause	Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf 2x 9 min (Pace: ~6:20/km) 4min Gehpause	Ruhetag	Ruhetag

WOCHE 2						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf 4x 5min (Pace: ~6:00/km) 2min Gehpause 2x Steigerungen 50m	Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf 2x 10min (Pace: ~6:10/km) 4min Gehpause	Ruhetag	Ruhetag

WOCHE 3						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhiger Dauerlauf 5x 5min (Pace: ~6:00/km) 2min Gehpause	Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 20min (Pace: ~6:00/km) 3x Steigerungen 50m	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Zeit: 30min (Pace: ~6:30/km)

WOCHE 4						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhetag	Intervall-Training 5min Einlaufen Lauf-ABC 3x 3min schnell (Pace: ~4:45-5:15/km) 2min Gehpause 5min Auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Zeit: 30min (Pace: ~6:30/km)	Ruhetag

WOCHE 5						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Intervall-Training 5min Einlaufen Lauf-ABC 5x 1min schnell (Pace: ~4:45/km) 1,5min Gehpause 5min Auslaufen	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf Zeit: 40min (Pace: ~6:25/km)	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30min (Pace: ~5:55/km) 3x Steigerungen 50m	Ruhetag



LAUFEN FÜR FORTGESCHRITTENE

TRAININGSPLAN: 5KM IN UNTER 27:30 MIN



WOCHE 6						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Intervall-Training 5min Einlaufen Lauf-ABC 5x 1,5min schnell (Pace: ~4:45/km) 1,5min Gehpause 5min Auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 25min (Pace: ~5:55/km) 3x Steigerungen 50m	Ruhetag	Zügiger Dauerlauf 5min Einlaufen 15min zügiger Dauerlauf (Pace: ~5:30/km) 5min Auslaufen

WOCHE 7						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Intervall-Training 5min Einlaufen Lauf-ABC 5x 1,5min schnell (Pace: ~4:45/km) 1,5min Gehpause 5min Auslaufen	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40min (Pace: ~5:50/km)	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30min (Pace: ~5:50/km) 3x Steigerungen 50m	Ruhetag

WOCHE 8						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Intervall-Training 5min Einlaufen Lauf-ABC 4x 3min schnell (Pace: ~4:45-5:15/km) 3min Gehpause 5min Auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 40min (Pace: ~5:50/km) 2x Steigerungen 50m	Ruhetag	Ruhetag	Intervall-Training 5min Einlaufen Lauf-ABC 2x 4min schnell (Pace: ~4:45-5:15/km) 1,5min Gehpause 10min Serienpause 5min Auslaufen

WOCHE 9						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 30min (Pace: ~5:50/km) 2x Steigerungen 50m	Ruhetag	Intervall-Training 5min Einlaufen Lauf-ABC 3x 4min schnell (Pace: ~4:45-5:15/km) 2min Gehpause 5min Auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Test Wettkampf-tempo 5min Einlaufen Lauf-ABC 3x 1km ohne Uhr in 5:30/km mit 3min Gehpause. Danach jeweils Kontrolle ob Tempo mit Gefühl übereinstimmt.



LAUFEN FÜR FORTGESCHRITTENE

TRAININGSPLAN: 5KM IN UNTER 27:30 MIN



WOCHE 10						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Intervall-Training 10min Einlaufen Lauf-ABC 3x 3min schnell (Pace: ~4:45- 5:15/km) 2min Gehpause 5min Auslaufen	Ruhetag	Ruhetag	Ruhiger Dauerlauf Zeit: 15min (Pace: ~5:50/km) 3x Steigerungen 50m	Ruhetag	5km Lauf (Wettkampf) Zielzeit: 27min 30sek (Pace: 5:29/km)