

# DEIN ZIEL: 5 KM AM STÜCK LAUFEN | 6-WOCHEN-TRAININGSPLAN

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	PAUSE	<b>30 MINUTEN</b> 20 min zügiges Gehen + 5x 1 min laufen mit 1 min Gehpause	PAUSE	<b>30 MINUTEN</b> 10 min zügiges Gehen + 10x 1 min laufen mit 1 min Gehpause	PAUSE	<b>20 MINUTEN</b> 5x 2 min laufen mit 2 min Gehpause	PAUSE
2	PAUSE	<b>32 MINUTEN</b> 8x 1 min laufen mit 1 min Gehpause + 4x 2 min laufen mit 2 min Gehpause	PAUSE	<b>36 MINUTEN</b> 6x   2 min laufen mit 2 min Gehpause   1 min laufen mit 1 min Gehpause	PAUSE	<b>25 MINUTEN</b> 5x 3 min laufen mit 2 min Gehpause	<b>30 MINUTEN</b> Alternativtraining 20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht 10 min Stretching
3	PAUSE	<b>36 MINUTEN</b> 4x 4 min laufen mit 2 min Gehpause + 4x 2 min laufen mit 1 min Gehpause	<b>15 MINUTEN</b> Aktive Erholung (Stretching / Yoga)	PAUSE	<b>28 MINUTEN</b> 4x 5 min laufen mit 2 min Gehpause	PAUSE	<b>24 MINUTEN</b> 1x 8 min laufen, 1x 6 min laufen 1x 4 min laufen mit je 2 min Gehpause
4	<b>30 MINUTEN</b> Alternativtraining 20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht 10 min Stretching	<b>28 MINUTEN</b> 4x 4 min laufen mit 1 min Gehpause + 1x 8 min laufen	PAUSE	<b>30 MINUTEN</b> 1x 10 min laufen mit 2 min Gehpause + 3x 5 min laufen mit 1 min Gehpause	PAUSE	<b>30 MINUTEN</b> 1x 10 min laufen 1x 8 min laufen 1x 6 min laufen mit je 2 min Gehpause	PAUSE
5	<b>36 MINUTEN</b> 3x 5 min laufen mit 1 min Gehpause - 2 min Gehpause, dann 1x 15 min laufen	PAUSE	<b>36 MINUTEN</b> 3x 10 min laufen mit 2 min Gehpause	PAUSE	<b>36 MINUTEN</b> 6x 5 min laufen mit 1 min Gehpause	<b>30 MINUTEN</b> Alternativtraining 20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht 10 min Stretching	PAUSE
6	<b>22 MINUTEN</b> 1x 15 min laufen mit 2 min Gehpause + 1x 5 min laufen	<b>15 MINUTEN</b> Aktive Erholung (Stretching / Yoga)	<b>FIRMENLAUF</b> Viel Spaß auf der 5 km-Laufstrecke! Du hast dich optimal auf dein Ziel vorbereitet, also genieße deinen Erfolg zusammen mit deinem Team!		PAUSE	<b>15 MINUTEN</b> Aktive Erholung (Stretching / Yoga)	PAUSE