



5 Kilometer Trainingsplan für sportliche Laufeinsteiger ohne Lauferfahrung

1. Woche	Trainingseinheit Mo, Mi, Sa: 4x5min Laufen, 4x3 Minuten Gehen
Montag	5 Minuten Laufen, 3 min. Gehen, 5 min. Laufen, 3 min. Gehen, 5 min. Laufen, 3 min. Gehen, 5 min. Laufen, 3 min. Gehen.
Mittwoch	5 Minuten Laufen, 3 min. Gehen, 5 min. Laufen, 3 min. Gehen, 5 min. Laufen, 3 min. Gehen, 5 min. Laufen, 3 min. Gehen.
Samstag	5 Minuten Laufen, 3 min. Gehen, 5 min. Laufen, 3 min. Gehen, 5 min. Laufen, 3 min. Gehen, 5 min. Laufen, 3 min. Gehen.

2. Woche	Trainingseinheit Mo, Mi, Sa: 3x7min. Laufen, 3x3min. Gehen
Montag	7 Minuten Laufen, 3 Minuten Gehen, 7 Minuten Laufen, 3 Minuten Gehen, 7 Minuten Laufen, 3 Minuten Gehen.
Mittwoch	7 Minuten Laufen, 3 Minuten Gehen, 7 Minuten Laufen, 3 Minuten Gehen, 7 Minuten Laufen, 3 Minuten Gehen.
Samstag	7 Minuten Laufen, 3 Minuten Gehen, 7 Minuten Laufen, 3 Minuten Gehen, 7 Minuten Laufen, 3 Minuten Gehen.

3. Woche	Trainingseinheit Mo, Mi, Sa: 3x8min. Laufen, 3x2min. Gehen
Montag	8 Minuten Laufen, 2 Minuten Gehen, 8 Minuten Laufen, 2 Minuten Gehen, 8 Minuten Laufen, 2 Minuten Gehen.
Mittwoch	8 Minuten Laufen, 2 Minuten Gehen, 8 Minuten Laufen, 2 Minuten Gehen, 8 Minuten Laufen, 2 Minuten Gehen.
Samstag	8 Minuten Laufen, 2 Minuten Gehen, 8 Minuten Laufen, 2 Minuten Gehen, 8 Minuten Laufen, 2 Minuten Gehen.

4. Woche	Trainingseinheit Mo, Mi, Sa: 3x9min. Laufen, 3x2min. Gehen
Montag	9 min. Laufen, 2 min. Gehen, 9 min. Laufen, 2 min. Gehen, 9 min. Laufen, 2 min. Gehen.
Mittwoch	9 min. Laufen, 2 min. Gehen, 9 min. Laufen, 2 min. Gehen, 9 min. Laufen, 2 min. Gehen.



Samstag	9 min. Laufen, 2 min. Gehen, 9 min. Laufen, 2 min. Gehen, 9 min. Laufen, 2 min. Gehen.
---------	--

5. Woche	Trainingseinheit Mo, Mi, Sa: 3x9min. Laufen, 3x1min. Gehen
Montag	9 Minuten Laufen, 1 min. Gehen, 9 min. Laufen, 1 min. Gehen, 9 min. Laufen, 1 min. Gehen.
Mittwoch	9 Minuten Laufen, 1 min. Gehen, 9 min. Laufen, 1 min. Gehen, 9 min. Laufen, 1 min. Gehen.
Samstag	9 Minuten Laufen, 1 min. Gehen, 9 min. Laufen, 1 min. Gehen, 9 min. Laufen, 1 min. Gehen.

6. Woche	Trainingseinheit Mo, Mi, Sa: 2x12min. Laufen, 2x2 Minuten Gehen
Montag	12 min Laufen, 2 min Gehen, 12 min. Laufen, 2 min Gehen
Mittwoch	12 min Laufen, 2 min Gehen, 12 min. Laufen, 2 min Gehen
Samstag	12 min Laufen, 2 min Gehen, 12 min. Laufen, 2 min Gehen

7. Woche	Trainingseinheit Mo, Mi, Sa: 2x15min. Laufen, 1x2 Minuten Gehen
Montag	15 min. Laufen, 2 min. Gehen, 15 Minuten Laufen
Mittwoch	15 min. Laufen, 2 min. Gehen, 15 Minuten Laufen
Samstag	15 min. Laufen, 2 min. Gehen, 15 Minuten Laufen

8. Woche	Trainingseinheit
Dienstag	15 Minuten Laufen
Sa/So	5 Kilometer Laufen