



5km Trainingsplan für absolute Laufanfänger

1. Woche	Trainingseinheit Mo, Mi, Sa: 5x3min Gehen, 5x1min Laufen
Montag	3 min. Gehen, 1 min. Laufen, 3 min. Gehen, 1 min. Laufen, 3 min. Gehen, 1 min. Laufen, 3 min. Gehen, 1 min. Laufen
Mittwoch	3 min. Gehen, 1 min. Laufen, 3 min. Gehen, 1 min. Laufen, 3 min. Gehen, 1 min. Laufen, 3 min. Gehen, 1 min. Laufen
Samstag	3 min. Gehen, 1 min. Laufen, 3 min. Gehen, 1 min. Laufen, 3 min. Gehen, 1 min. Laufen, 3 min. Gehen, 1 min. Laufen

2. Woche	Trainingseinheit Mo, Mi, Sa: 4x4min. Gehen, 4x2min. Laufen
Montag	4 Minuten Gehen, 2 min. Laufen, 4 min. Gehen, 2 min. Laufen, 4 min. Gehen, 2 min. Laufen, 4 min. Gehen, 2 min. Laufen
Mittwoch	4 Minuten Gehen, 2 min. Laufen, 4 min. Gehen, 2 min. Laufen, 4 min. Gehen, 2 min. Laufen, 4 min. Gehen, 2 min. Laufen
Samstag	4 Minuten Gehen, 2 min. Laufen, 4 min. Gehen, 2 min. Laufen, 4 min. Gehen, 2 min. Laufen, 4 min. Gehen, 2 min. Laufen

3. Woche	Trainingseinheit Mo, Mi, Sa: 4x4min. Gehen, 4x3min. Laufen
Montag	4 Minuten Gehen, 3 min. Laufen, 4 min. Gehen, 3 min. Laufen, 4 min. Gehen, 3 min. Laufen, 4 min. Gehen, 3 min. Laufen
Mittwoch	4 Minuten Gehen, 3 min. Laufen, 4 min. Gehen, 3 min. Laufen, 4 min. Gehen, 3 min. Laufen, 4 min. Gehen, 3 min. Laufen
Samstag	4 Minuten Gehen, 3 min. Laufen, 4 min. Gehen, 3 min. Laufen, 4 min. Gehen, 3 min. Laufen, 4 min. Gehen, 3 min. Laufen

4. Woche	Trainingseinheit Mo, Mi, Sa: 5x3min. Gehen, 5x3min. Laufen
Montag	3 Minuten Gehen, 3 min. Laufen, 3 min. Gehen, 3 min. Laufen, 3 min. Gehen, 3 min. Laufen, 3 min. Gehen, 3 min. Laufen
Mittwoch	3 Minuten Gehen, 3 min. Laufen, 3 min. Gehen, 3 min. Laufen, 3 min. Gehen, 3 min. Laufen, 3 min. Gehen, 3 min. Laufen



Unique SportsTime

Unique SportsTime

info@unique-sportstime.de

www.unique-sportstime.de

8. Woche	Trainingseinheit 4x2min Gehen, 4x6min. Laufen
Dienstag	2 Minuten Gehen, 6 min. Laufen, 2 min. Gehen, 6 min. Laufen, 2 min. Gehen, 6 min. Laufen, 2 min. Gehen, 6 min. Laufen,
Sa/So	5 Kilometer mit abwechselnd 6 Minuten Laufen und 2 Minuten schnellem Gehen.