

5km Trainingsplan für durchschnittlich fitte Laufanfänger

1. Woche	Trainingseinheit
Montag	6x2 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)
Mittwoch	4x3 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)
Samstag	6x2 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)

2. Woche	Trainingseinheit
Montag	6x3 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)
Mittwoch	4x5 Minuten Laufen (dazwischen 2 min. Gehen)
Samstag	6x3 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)

3. Woche	Trainingseinheit
Montag	6x4 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)
Mittwoch	4x6 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)
Samstag	6x4 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)

4. Woche	Trainingseinheit
Montag	4x6 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)
Mittwoch	3x8 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)
Samstag	4x6 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)

5. Woche	Trainingseinheit
Montag	4x8 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)
Mittwoch	2x10 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)
Samstag	4x8 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)

6. Woche	Trainingseinheit
Montag	3x10 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)
Mittwoch	2x12 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)
Samstag	3x10 Minuten Laufen (dazwischen 1:30 min. Gehen)



7. Woche	Trainingseinheit
Montag	3x10 Minuten Laufen (dazwischen 1 min. Gehen)
Mittwoch	4x8 Minuten Laufen (dazwischen 1 min. Gehen)
Samstag	3x10 Minuten Laufen (dazwischen 1 min. Gehen)

8. Woche	Trainingseinheit
Montag	2x15 Minuten Laufen (dazwischen 1 Minute Gehen)
Mittwoch	4x8 Minuten Laufen (dazwischen 1 Minute Gehen)
Samstag	5 km Laufen ohne Gehpausen