



6. Internationaler  
**STADTLAUF  
SAARBURG**

# Ziel: 5 km in 8 Wochen

## WOCHE 1

| MO  | DI      | MI  | DO      | FR      | SA  | SO      |
|---|---------|---|---------|---------|---|---------|
| <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag |
| 4 x 5 min laufen<br>mit 3 min<br>Gehpause |         | 4 x 5 min laufen<br>mit 3 min<br>Gehpause |         |         | 4 x 5 min laufen<br>mit 3 min<br>Gehpause |         |

## WOCHE 2

| MO  | DI      | MI  | DO      | FR      | SA  | SO      |
|---|---------|---|---------|---------|---|---------|
| <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag |
| 3 x 7 min laufen<br>mit 3 min<br>Gehpause |         | 3 x 7 min laufen<br>mit 3 min<br>Gehpause |         |         | 3 x 7 min laufen<br>mit 3 min<br>Gehpause |         |

## WOCHE 3

| MO  | DI      | MI  | DO      | FR      | SA  | SO      |
|---|---------|---|---------|---------|---|---------|
| <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag |
| 3 x 8 min laufen<br>mit 2 min<br>Gehpause |         | 3 x 8 min laufen<br>mit 2 min<br>Gehpause |         |         | 3 x 8 min laufen<br>mit 2 min<br>Gehpause |         |

## WOCHE 4

| MO  | DI      | MI  | DO      | FR      | SA  | SO      |
|---|---------|---|---------|---------|---|---------|
| <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag |
| 3 x 9 min laufen<br>mit 2 min<br>Gehpause |         | 3 x 9 min laufen<br>mit 2 min<br>Gehpause |         |         | 3 x 9 min laufen<br>mit 2 min<br>Gehpause |         |

## WOCHE 5

| MO  | DI      | MI  | DO      | FR      | SA  | SO      |
|---|---------|---|---------|---------|---|---------|
| <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>                       | Ruhetag |
| 3 x 9 min laufen<br>mit 1 min<br>Gehpause |         | 3 x 9 min laufen<br>mit 1 min<br>Gehpause |         |         | 3 x 9 min laufen<br>mit 1 min<br>Gehpause |         |

## WOCHE 6

| MO  | DI      | MI  | DO      | FR      | SA  | SO      |
|---|---------|---|---------|---------|---|---------|
| <b>Laufen-Gehen</b>   | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>   | Ruhetag | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>   | Ruhetag |
| 12 min laufen,<br>2 min gehen,<br>12 min laufen,<br>2 min gehen |         | 12 min laufen,<br>2 min gehen,<br>12 min laufen,<br>2 min gehen |         |         | 12 min laufen,<br>2 min gehen,<br>12 min laufen,<br>2 min gehen |         |

## WOCHE 7

| MO  | DI      | MI  | DO      | FR      | SA  | SO      |
|---|---------|---|---------|---------|---|---------|
| <b>Laufen-Gehen</b>                             | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>                             | Ruhetag | Ruhetag | <b>Laufen-Gehen</b>                             | Ruhetag |
| 15 min laufen,<br>2 min gehen,<br>15 min laufen |         | 15 min laufen,<br>2 min gehen,<br>15 min laufen |         |         | 15 min laufen,<br>2 min gehen,<br>15 min laufen |         |

## WOCHE 8 WETTBEWERBSWOCHE

| MO      | DI                       | MI      | DO      | FR              | SA      | SO      |
|---------|--------------------------|---------|---------|-----------------|---------|---------|
| Ruhetag | <b>Dauerlauf</b>         | Ruhetag | Ruhetag | <b>Raceday!</b> | Ruhetag | Ruhetag |
|         | 15 min langsam<br>laufen |         |         | 5 km Dauerlauf  |         |         |