



Ziel: 5 km in 8 Wochen

WOCHE 1

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Laufen-Gehen	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag
4 x 5 min laufen mit 3 min Gehpause		4 x 5 min laufen mit 3 min Gehpause			4 x 5 min laufen mit 3 min Gehpause	

WOCHE 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Laufen-Gehen	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag
3 x 7 min laufen mit 3 min Gehpause		3 x 7 min laufen mit 3 min Gehpause			3 x 7 min laufen mit 3 min Gehpause	

WOCHE 3

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Laufen-Gehen	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag
3 x 8 min laufen mit 2 min Gehpause		3 x 8 min laufen mit 2 min Gehpause			3 x 8 min laufen mit 2 min Gehpause	

WOCHE 4

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Laufen-Gehen	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag
3 x 9 min laufen mit 2 min Gehpause		3 x 9 min laufen mit 2 min Gehpause			3 x 9 min laufen mit 2 min Gehpause	

WOCHE 5

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Laufen-Gehen	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag
3 x 9 min laufen mit 1 min Gehpause		3 x 9 min laufen mit 1 min Gehpause			3 x 9 min laufen mit 1 min Gehpause	

WOCHE 6

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Laufen-Gehen	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag
12 min laufen, 2 min gehen, 12 min laufen, 2 min gehen		12 min laufen, 2 min gehen, 12 min laufen, 2 min gehen			12 min laufen, 2 min gehen, 12 min laufen, 2 min gehen	

WOCHE 7

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Laufen-Gehen	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen-Gehen	Ruhetag
15 min laufen, 2 min gehen, 15 min laufen		15 min laufen, 2 min gehen, 15 min laufen			15 min laufen, 2 min gehen, 15 min laufen	

WOCHE 8 WETTBEWERBSWOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Ruhetag	Raceday!	Ruhetag	Ruhetag
	15 min langsam laufen			5 km Dauerlauf		