



# 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 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
<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	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
<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	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
<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	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
<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	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
<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	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
<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Laufen-Gehen</b>	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	<b>Dauerlauf</b>	Ruhetag	Ruhetag	<b>Raceday!</b>	Ruhetag	Ruhetag
	15 min langsam laufen			5 km Dauerlauf		