



Ziel: 5 km unter 20:00 in 8 Wochen

WOCHE 1

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Intervallläufe	Ruhetag	Dauerlauf	Dauerlauf
	40 min laufen		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 7 x 400 m schnell mit 90 sek Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min		40 min laufen	60 min langsam laufen

WOCHE 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Intervallläufe	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Fahrtspiel	Dauerlauf
	<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 8 x 3 min schnell mit 2 min Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min		40 min laufen		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Fahrtspiel</i> Zeit: 30 min <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min	60 min langsam laufen

WOCHE 3

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Dauerlauf	Intervallläufe	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag
40 min laufen	<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 10 x 400 m schnell mit 90 sek Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min		40 min laufen		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Zügiger</i> <i>Dauerlauf</i> Zeit: 30 min <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min	

WOCHE 4

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Dauerlauf	Ruhetag	Intervallläufe	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf
40 min laufen		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 5 x 4 min schnell mit 2 min Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min		40 min laufen		60 min langsam laufen, anschließend 5 Steigerungen

WOCHE 5

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Dauerlauf	Intervallläufe	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf
		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 10 x 500 m schnell mit 90 sek Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min		45 min laufen		60 min langsam laufen

WOCHE 6

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Intervallläufe	Ruhetag	Dauerlauf	Ruhetag	Dauerlauf	Dauerlauf
	<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 5 x 1000 m schnell mit 2 min Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min		35 min laufen		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Zügiger</i> <i>Dauerlauf</i> Zeit: 2 x 10 min mit 5 min Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min	50 min laufen

WOCHE 7

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Intervallläufe	Dauerlauf	Ruhetag	Fahrtspiel	Ruhetag	Dauerlauf

	<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 10 x 200 m schnell mit 1 min Gehpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min	40 min laufen		<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Fahrtspiel</i> Zeit: 30 min <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min		30 min laufen
--	--	---------------	--	---	--	---------------

WOCHE 8 WETTBEWERBSWOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Intervallläufe	Ruhetag	Ruhetag	Dauerlauf	Raceday!	Ruhetag	Ruhetag
<i>Einlaufen</i> Zeit: 10 min <i>Tempoläufe</i> 3 x 4 min schnell mit 2 min Trabpause <i>Auslaufen</i> Zeit: 10 min			<i>Langsamer Dauerlauf</i> Zeit: 10 min, anschließend 3 bis 5 Steigerungen	5 km Dauerlauf		