

Trainingsplan von 0 auf 5 km
Beginn: Montag, 19. März 2018

	Wochentag	Datum	Uhrzeit	Beschreibung	Laufzeit in Minuten ca.
1. Wo.	Montag	19.03.2018	19:15 Uhr	Tempowechsel 30 min / laufen (2 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	20
	Freitag	23.03.2018	18:00 Uhr	Tempowechsel 30 min / laufen (2 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	20
2. Wo.	Montag	26.03.2018	19:15 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (3 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	30
	Mittwoch	28.03.2018	19:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (3 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	30
3. Wo.	Dienstag	03.04.2018	19:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (4 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (8x)	32
	Freitag	06.04.2018	18:15 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (4 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (8x)	32
4. Wo.	Montag	09.04.2018	19:15 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (5 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (7x)	35
	Freitag	13.04.2018	18:15 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (5 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (7x)	35
5. Wo.	Montag	16.04.2018	19:15 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (7 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (5x)	35
	Freitag	20.04.2018	18:15 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (7 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (5x)	35
6. Wo.	Montag	23.04.2018	19:15 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (9 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (4x)	36
	Freitag	27.04.2018	18:15 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (9 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (4x)	36
7. Wo.	Montag	30.04.2018	19:15 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (12 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	36
	Freitag	04.05.2018	18:15 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (12 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	36
8. Wo.	Montag	07.05.2018	19:15 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (14 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	42
	Freitag	11.05.2018	18:15 Uhr	Training fällt aus	
9. Wo.	Montag	14.05.2018	19:15 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
	Freitag	18.05.2018	18:15 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
10. Wo.	Dienstag	22.05.2018	19:00 Uhr	5 km Dauerlauf	40
	Freitag	25.05.2018	19:05 Uhr	Wettkampf (Bentfelder Abendlauf / 5 km)	