

**Trainingsplan von 0 auf 5 km**
**Beginn: Montag, März 21, 2022**

	Wochentag	Datum	Uhrzeit	Beschreibung	Laufzeit in Minuten ca.
1. Wo.	Montag	21.03.2022	19:15 Uhr	Tempowechsel 30 min / laufen (2 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	20
	Freitag	25.03.2022	18:00 Uhr	Tempowechsel 30 min / laufen (2 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	20
2. Wo.	Montag	28.03.2022	19:15 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (3 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	30
	Freitag	01.04.2022	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (3 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	30
3. Wo.	Montag	04.04.2022	19:15 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (4 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (8x)	32
	Freitag	08.04.2022	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (4 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (8x)	32
4. Wo.	Montag	11.04.2022	19:15 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (5 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (7x)	35
	Donnerstag	14.04.2022	18:00 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (5 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (7x)	35
5. Wo.	Dienstag	19.04.2022	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (7 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (5x)	35
	Freitag	22.04.2022	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (7 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (5x)	35
6. Wo.	Montag	25.04.2022	19:15 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (9 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (4x)	36
	Freitag	29.04.2022	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (9 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (4x)	36
7. Wo.	Montag	02.05.2022	19:15 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (12 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	36
	Freitag	06.05.2022	18:00 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (12 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	36
8. Wo.	Montag	09.05.2022	19:15 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
	Freitag	13.05.2022	18:00 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
9. Wo.	Montag	16.05.2022	19:15 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
	Freitag	20.05.2022	18:00 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
10. Wo.	Montag	23.05.2022	19:15 Uhr	5 km Dauerlauf	40
	Freitag	27.05.2022	19:05 Uhr	Wettkampf (Bentfelder Abendlauf / 5 km)	