

**Trainingsplan von 0 auf 5 km**
**Beginn: Montag, 8. April 2024**

	Wochentag	Datum	Uhrzeit	Beschreibung	Laufzeit in Minuten ca.
1. Wo.	Montag	08.04.2024	19:15 Uhr	Tempowechsel 30 min / laufen (2 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	20
	Freitag	12.04.2024	18:00 Uhr	Tempowechsel 30 min / laufen (2 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	20
2. Wo.	Montag	15.04.2024	19:15 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (3 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	30
	Freitag	19.04.2024	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (3 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	30
3. Wo.	Montag	22.04.2024	19:15 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (4 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (8x)	32
	Freitag	26.04.2024	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (4 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (8x)	32
4. Wo.	Montag	29.04.2024	19:15 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (5 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (7x)	35
	Freitag	03.05.2024	18:00 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (5 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (7x)	35
5. Wo.	Montag	06.05.2024	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (7 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (5x)	35
	Freitag	10.05.2024	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (7 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (5x)	35
6. Wo.	Montag	13.05.2024	19:15 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (9 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (4x)	36
	Freitag	17.05.2024	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (9 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (4x)	36
7. Wo.	Dienstag	21.05.2024	19:15 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (12 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	36
	Freitag	24.05.2024	18:00 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (12 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	36
8. Wo.	Montag	27.05.2024	19:15 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
	Freitag	31.05.2024	18:00 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
9. Wo.	Montag	03.06.2024	19:15 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
	Freitag	07.06.2024	18:00 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
10. Wo.	Montag	10.06.2024	19:15 Uhr	<b>5 km Dauerlauf</b>	40
	Samstag	15.06.2024	16:00 Uhr	<b>Wettkampf (Marienloher Volkslauf / 5 km)</b>	