

Trainingsplan von 5 auf 10 km

Beginn: Montag, 28. Mai 2018

| | <i>Wochentag</i> | <i>Datum</i> | <i>Uhrzeit</i> | <i>Beschreibung</i> | Laufzeit in Minuten ca. |
|---------|-------------------|-------------------|------------------|--|-------------------------|
| 1. Wo. | Montag | 28.05.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 30 min. | 30 |
| | Freitag | 01.06.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 30 min. | 30 |
| 2. Wo. | Montag | 04.06.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 30 min. | 30 |
| | Freitag | 08.06.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 30 min. | 30 |
| 3. Wo. | Montag | 11.06.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 35 min. | 35 |
| | Freitag | 15.06.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 35 min. | 35 |
| 4. Wo. | Montag | 18.06.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 35 min. | 35 |
| | Freitag | 22.06.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 35 min. | 35 |
| 5. Wo. | Montag | 25.06.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 40 min. | 40 |
| | Freitag | 29.06.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 40 min. | 40 |
| 6. Wo. | Montag | 02.07.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 40 min. | 40 |
| | Freitag | 06.07.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 40 min. | 40 |
| 7. Wo. | Montag | 09.07.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 45 min. | 45 |
| | Freitag | 13.07.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 45 min. | 45 |
| 8. Wo. | Montag | 16.07.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 45 min. | 45 |
| | Donnerstag | 19.07.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 45 min. | 45 |
| 9. Wo. | Dienstag | 24.07.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 50 min. | 50 |
| | Freitag | 27.07.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 50 min. | 50 |
| 10. Wo. | Montag | 30.07.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 50 min. | 50 |
| | Freitag | 03.08.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 50 min. | 50 |
| 11. Wo. | Montag | 06.08.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 55 min. | 55 |
| | Freitag | 10.08.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 55 min. | 55 |
| 12. Wo. | Montag | 13.08.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 55 min. | 55 |
| | Freitag | 17.08.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 55 min. | 55 |
| 13. Wo. | Montag | 20.08.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 60 min. | 60 |
| | Samstag | 25.08.2018 | 14:00 Uhr | Dauerlauf 60 min. | 60 |
| 14. Wo. | Montag | 27.08.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 60 min. | 60 |
| | Freitag | 31.08.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 60 min. | 60 |
| 15. Wo. | Montag | 03.09.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 65 min. | 65 |
| | Samstag | 08.09.2018 | 14:00 Uhr | Dauerlauf 65 min. | 65 |
| 16. Wo. | Montag | 10.09.2018 | 18:00 Uhr | Dauerlauf 10 km | 65 |
| | Freitag | 14.09.2018 | 18:00 Uhr | Wettkampf (Katharinenlauf Delbrück / 10 km) | |