

WOCHE 1

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
	20 Minuten zügiges Gehen			25 Minuten zügiges gehen		

WOCHE 2

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag
	30 Minuten zügiges Gehen			35 Minuten zügiges Gehen		

WOCHE 3

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag
	<p>5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up</p> <p>4x2 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 3 Minuten zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen- Cool Down</p>			<p>5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up</p> <p>4x3 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 2 Minuten zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen Cool Down</p>		

WOCHE 4

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag
	<p>5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up</p> <p>4x3 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 2 Minuten zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen Cool-Down</p>			<p>5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up</p> <p>4x4 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 2 Minuten zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen Cool Down</p>		

WOCHE 5

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag
	<p>5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up</p> <p>4x4 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 1 Minute zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen Cool-Down</p>			<p>5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up</p> <p>4x5 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 1 Minute zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen Cool Down</p>		

WOCHE 6

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag
	<p>5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up</p> <p>3x7 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 1 Minute zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen Cool Down</p>			<p>5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up</p> <p>3x8 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 1 Minute zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen Cool Down</p>		

WOCHE 7

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag
	<p>5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up</p> <p>3x10 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 1 Minute zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen Cool Down</p>			<p>5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up</p> <p>3x10 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 1 Minute zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen Cool Down</p>		

WOCHE 8

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag
	<p>5 Minuten zügiges Gehen Warm Up</p> <p>3x12 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 1 Minute zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen Cool Down</p>			<p>5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up</p> <p>3x15 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 1 Minute zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen Cool Down</p>		

WOCHE 9

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag
	<p>Dann: 5 Minuten zügiges Gehen Warm Up</p> <p>3x15 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 2 Minuten zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen Cool Down</p>			<p>5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up</p> <p>2x20 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 2 Minuten zügig gehen</p> <p>5 Minuten zügiges Gehen Cool Down</p>		

WOCHE 10

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag
	5 Minuten zügiges Gehen Warm Up 2x20 Minuten lockeres Joggen dazwischen immer 2 Minu- ten zügig gehen 5 Minuten zügiges Gehen Cool Down			5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up 30 Minuten lockeres Joggen 5 Minuten zügiges Gehen Cool Down		

WOCHE 11

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag
	5 Minuten Gehen Warm-Up 4 km Joggen 5 Minuten Gehen Cool Down			5 Minuten zügiges Gehen Warm-Up 4 km zügig Joggen 5 Minuten zügiges Gehen Cool Down		

WOCHE 12

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag
	5 Minuten zügiges Gehen Warm Up 35 Minuten Joggen 5 Minuten zügiges Gehen Cool Down			5 Minuten zügiges Gehen Warm Up 5 km Joggen 5 Minuten zügiges Gehen Cool Down		