

WOCHE 1

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Laufen	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag
6 x 2 Minuten Joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen		8 x 2 Minuten Joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen			8 x 2 Minuten Joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen	

WOCHE 2

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Laufen	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag
5 x 3 Minuten Joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen		6 x 3 Minuten Joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen			6 x 3 Minuten Joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen	

WOCHE 3

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Laufen	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag
5 x 4 Minuten joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen		6 x 4 Minuten joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen			6 x 4 Minuten joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen	

WOCHE 4

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Laufen	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag
3 x 6 Minuten joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen		4 x 6 Minuten joggen, dazwi- schen je 2 Minuten gehen			4 x 6 Minuten joggen, dazwi- schen je 2 Minuten gehen	

WOCHE 5

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Laufen	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag
2 x 10 Minuten joggen, dazwischen 2 Minuten gehen		3 x 10 Minuten joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen			3 x 10 Minuten joggen, dazwischen je 2 Minuten gehen	

WOCHE 6

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Laufen	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag
2 x 15 Minuten joggen, dazwischen 2 Minuten gehen		2 x 15 Minuten joggen, dazwischen 2 Minuten gehen			2 x 15 Minuten joggen, dazwischen 2 Minuten gehen	

WOCHE 7

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Laufen	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag
2 x 20 Minuten joggen, dazwischen 2 Minuten gehen		2 x 20 Minuten joggen, dazwischen 2 Minuten gehen			2 x 20 Minuten joggen, dazwischen 2 Minuten gehen	

WOCHE 8

TRAININGSPLAN LAUFEN VON 0 AUF 5 KM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Laufen	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Ruhetag	Laufen	Ruhetag
2 x 2,5 km joggen, dazwischen 2 Minuten gehen		2 x 2,5 km joggen, dazwischen 2 Minuten gehen			5 km am Stück joggen Yes, Du hast es geschafft	