

TRAININGSPLAN 5 KILOMETER AM STÜCK JOGGEN

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	5 X 3 MINUTEN LAUFEN 5 X 3 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	5 X 3 MINUTEN LAUFEN 5 X 1:30 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	20 MINUTEN AM STÜCK LAUFEN	REST DAY
2	5 X 4 MINUTEN LAUFEN 5 X 3 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	5 X 4 MINUTEN LAUFEN 4 X 1:30 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	25 MINUTEN AM STÜCK LAUFEN	REST DAY
3	5 X 5 MINUTEN LAUFEN 5 X 2 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	5 X 5 MINUTEN LAUFEN 5 X 1 MINUTE GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	30 MINUTEN AM STÜCK LAUFEN	REST DAY
4	3 X 7 MINUTEN LAUFEN 3 X 2 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	3 X 7 MINUTEN LAUFEN 3 X 1 MINUTE GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	30 MINUTEN AM STÜCK LAUFEN	REST DAY
5	3 X 8 MINUTEN LAUFEN 3 X 3 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	3 X 8 MINUTEN LAUFEN 3 X 1:30 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	30 MINUTEN AM STÜCK LAUFEN	REST DAY
6	3 X 10 MINUTEN LAUFEN 3 X 3 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	3 X 10 MINUTEN LAUFEN 3 X 1:30 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	35 MINUTEN AM STÜCK LAUFEN	REST DAY
7	2 X 15 MINUTEN LAUFEN 5 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	30 MINUTEN AM STÜCK LAUFEN	REST DAY	REST DAY	25 MINUTEN AM STÜCK LAUFEN	REST DAY
8	2 X 20 MINUTEN LAUFEN 5 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	2 X 25 MINUTEN AM STÜCK LAUFEN 10 MINUTEN GEHPAUSE	REST DAY	REST DAY	5 KILOMETER AM STÜCK JOGGEN