

Trainingsplan für Laufanfänger: In 10 Wochen zum 5 km-Lauf

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
1	1	Walking, Gymnastik	30 Min. schnelles Walking, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Gymnastik	45 Min. Cardiotraining, Gymnastik
	3	Walking, Gymnastik	30 Min. schnelles Walking, Gymnastik
2	1	Walking, Jogging, Gymnastik	4 x im Wechsel: 5 Min. Walking / 2 Min. langsames Jogging, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 15 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Walking, Jogging, Gymnastik	3 x im Wechsel: 5 Min. Walking / 3 Min. langsames Jogging, Gymnastik
3	1	Walking, Jogging, Gymnastik	2 x im Wechsel: 10 Min. Walking / 5 Min. Jogging, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 15 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Walking, Jogging, Gymnastik	2 x im Wechsel: 10 Min. Walking / 5 Min. Jogging, Gymnastik
4	Entlastungswoche	Walking, Gymnastik	45-60 Min. Spaziergang / Walking, Gymnastik
	Entlastungswoche	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 15 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	Entlastungswoche	Walking, Gymnastik	45-60 Min. Spaziergang / Walking, Gymnastik
5	1	Walking, Jogging, Gymnastik, Steigerungslauf	2 x im Wechsel: 15 Min. Walking / 10 Min. Jogging, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungslauf
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Walking, Jogging, Gymnastik	2 x im Wechsel: 15 Min. Walking / 10 Min. Jogging, Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
6	1	Walking, Jogging, Gymnastik, Steigerungslauf	3 x im Wechsel: 10 Min. Walking / 10 Min. Jogging, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungslauf
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Walking, Jogging, Gymnastik	2 x im Wechsel: 15 Min. Walking / 10 Min. Jogging, Gymnastik
7	1	Walking, Jogging, Gymnastik, Steigerungslauf	2 x im Wechsel: 5 Min. Walking / 15 Min. Jogging, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungslauf
	2	Cardiotraining, Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Walking, Jogging, Gymnastik	2 x im Wechsel: 5 Min. Walking / 10 Min. Jogging, Gymnastik

Trainingsplan für Laufanfänger: In 10 Wochen zum 5 km-Lauf

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
8	Entlastungswoche	Walking,Gymnastik	45-60 Min. Spaziergang / Walking,Gymnastik
	Entlastungswoche	Cardiotraining,Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining,30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	Entlastungswoche	Walking,Gymnastik	45-60 Min. Spaziergang / Walking,Gymnastik
9	1	Jogging,Gymnastik,Steigerungslauf	30 Min. lockeres Jogging,Gymnastik,3 x 100 m Steigerungslauf
	2	Cardiotraining,Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining,30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Jogging,Gymnastik	40 Min. lockeres Jogging,Gymnastik
10	1	Jogging,Gymnastik,Steigerungslauf	30 Min. lockeres Jogging,Gymnastik,3 x 100 m Steigerungslauf
	2	Cardiotraining,Athletik- und Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining,30 Min. Athletik- und Kraftausdauertraining
	3	Wettkampf	5 km Stadtlauf