

Trainingsplan für Fortgeschrittene: In 10 Wochen zum 5 km-Lauf unter 30min

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
1	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Gymnastik	45 Min. Cardiotraining, Gymnastik
	3	Dauerlauf, Gymnastik	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik
2	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 15 Min. Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf (K), Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
3	1	Dauerlauf, Gymnastik	30 Min. Dauerlauf davon 10 Min. zügiger Dauerlauf, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 15 Min. Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf (K), Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
4	1	Dauerlauf, Gymnastik	30 Min. Dauerlauf davon 10 Min. zügiger Dauerlauf, Gymnastik
	2	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 15 Min. Kraftausdauertraining
	3	Dauerlauf (K), Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
5	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf , Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Kraft- und Athletiktraining, Cardiotraining	20 Min. Cardiotraining zum Warm up, 45 Min. Kraft- und Athletiktraining (Ganzkörper), 20 Min. Cardiotraining zum Cool Down
	3	Dauerlauf, Gymnastik	30 Min. Dauerlauf davon 10 Min. zügiger Dauerlauf, Gymnastik
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
6	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf , Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Kraft- und Athletiktraining, Cardiotraining	20 Min. Cardiotraining zum Warm up, 45 Min. Kraft- und Athletiktraining (Ganzkörper), 20 Min. Cardiotraining zum Cool Down
	3	Fahrtenspiel	40 Min. Fahrtenspiel
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	45 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
7	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Kraft- und Athletiktraining, Cardiotraining	20 Min. Cardiotraining zum Warm up, 45 Min. Kraft- und Athletiktraining (Ganzkörper), 20 Min. Cardiotraining zum Cool Down
	3	Intervalltraining	4-5 x 1000m Intervalltraining
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	45 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik

Trainingsplan für Fortgeschrittene: In 10 Wochen zum 5 km-Lauf unter 30min

Woche	Einheit	Trainingsart	Trainingseinheit
8	Entlastungswoche	Dauerlauf, Gymnastik	30 Min. Dauerlauf davon 10 Min. zügiger Dauerlauf, Gymnastik
	Entlastungswoche	Cardiotraining, Kraftausdauertraining	30 Min. Cardiotraining, 15 Min. Kraftausdauertraining
	Entlastungswoche	Dauerlauf (K), Gymnastik	40 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
9	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Kraft- und Athletiktraining, Cardiotraining	20 Min. Cardiotraining zum Warm up, 45 Min. Kraft- und Athletiktraining (Ganzkörper), 20 Min. Cardiotraining zum Cool Down
	3	Fahrtenspiel	40 Min. Fahrtenspiel
	4	Dauerlauf (K), Gymnastik	45 Min. Dauerlauf (K), Gymnastik
10	1	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	30 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	2	Kraft- und Athletiktraining, Cardiotraining	20 Min. Cardiotraining zum Warm up, 45 Min. Kraft- und Athletiktraining (Ganzkörper), 20 Min. Cardiotraining zum Cool Down
	3	Dauerlauf, Gymnastik, Steigerungslauf	20 Min. Dauerlauf, Gymnastik, 3 x 100 m Steigerungsläufe
	4	Wettkampftag	5 km Stadtlauf - Absolvire heute deinen Stadtlauf!