



# Marathon Dinslaken

seit 1981

## 9. Dinslakener Sparkassen City-Lauf 23. März 2014

### Trainingsplan: von 0 auf 5000 m in 12 Wochen

Zeitraum: vom 03. Januar 2014 bis zum Start am 23. März 2014

Trainingszeiten: Sonntag 9.45 Uhr Mittwoch 17.00 Uhr Freitag 17.00 Uhr

#### 1.KW

**03.01.** 1. Einheit: Zehnmal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen (Dauer 20 Minuten).

**05.01.** 2. Einheit: Fünfmal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 22 Minuten).

#### 2.KW

**08.01.** 3. Einheit: Zweimal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen (Dauer 20 Minuten).

**10.01.** 4. Einheit: Viermal 1 Minute laufen. 1 Minute gehen. Viermal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten)

**12.01.** 5. Einheit: Zweimal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen (Dauer 20 Minuten).

#### 3. KW

**15.01.** 6. Einheit: Fünfmal abwechselnd 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 20 Minuten).

**17.01.** 7. Einheit: Fünfmal drei Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 25 Minuten).

**19.01.** 8. Einheit: Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 26 Minuten).

#### **4. KW**

- 22.01.** 9. Einheit: Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minuten gehen. 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 21 Minuten).
- 24.01.** 10. Einheit: 30 Minuten schnelles gehen (Dauer 30 Minuten).
- 26.01.** 11. Einheit: Viermal 4 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).

#### **5.KW**

- 29.01.** 12. Einheit: Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 28 Minuten).
- 31.01.** 13. Einheit: Viermal 5 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 28 Minuten).
- 02.02.** 14. Einheit: Fünfmal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 25 Minuten).

#### **6.KW**

- 05.02.** 15. Einheit: 35 Minuten schnelles Gehen (Dauer 35 Minuten).
- 07.02.** 16. Einheit: Viermal 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 28 Minuten).
- 09.02.** 17. Einheit: 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen. 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen. 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 24 Minuten).

#### **7.KW**

- 12.02.** 18. Einheit: Zweimal 9 Minuten laufen, 3 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).
- 14.02.** 19. Einheit: Zweimal 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).
- 16.02.** 20. Einheit: 5 Minuten gehen, 20 Minuten kontinuierliches Laufen, 5 Minuten gehen (Dauer 30 Minuten).

#### **8.KW**

- 19.02.** 21. Einheit: Zweimal 12 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 24 Minuten).
- 21.02.** 22. Einheit: Viermal 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 32 Minuten).
- 23.02.** 23. Einheit: Zweimal 15 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 32 Minuten).

## **9.KW**

**26.02.** 24. Einheit: 5 Minuten gehen, 25 Minuten laufen, 5 Minuten gehen (Dauer 35 Minuten).

**28.02.** 25. Einheit: Fünfmal 1.000 m (jeweils in zirka 7 Minuten) laufen, 1 Minute gehen (Dauer 40 Minuten).

**02.03.** 26. Einheit: 5 Minuten gehen, 5.000 m laufen, 5 Minuten gehen (Dauer 45 Minuten).

## **10.KW**

**05.03.** 27. Einheit: 40 Minuten schnelles Gehen (Dauer 40 Minuten).

**07.03.** 28. Einheit: Dreimal 2.000 m (jeweils in zirka 13 bis 14 Minuten) laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 45 Minuten).

**09.03.** 29. Einheit: Zweimal 18 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 40 Minuten).

## **11.KW**

**12.03.** 30. Einheit: 5 Minuten gehen, 35 Minuten laufen, 5 Minuten gehen (Dauer 45 Minuten).

**14.03.** 31. Einheit: Fünfmal 1.000 m (jeweils in zirka 6 bis 7 Minuten) laufen, 1 Minute gehen (Dauer 35 Minuten).

**16.03.** 32. Einheit: 5.000 m Testlauf.

## **12.KW**

**19.03.** 33. Einheit: Lockeres Auslaufen 4.500 m über das Feld ohne Tempo

**23.03.** 34. Einheit: **Das Ziel ist erreicht !!!**

**5 km Wettkampf beim 9. Dinslakener Sparkassen City-Lauf 2014.**