



# Marathon Dinslaken

seit 1981

## 11. Dinslakener Sparkassen City-Lauf 10. April 2016

### Trainingsplan: von 0 auf 5000 m in 11 Wochen

Zeitraum: vom 27. Januar 2016 bis zum Start am 10. April 2016

Trainingszeiten: Sonntag 9.45 Uhr Mittwoch 17.00 Uhr Freitag 17.00 Uhr

#### 04. KW

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

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

**31.01.** 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).

#### 05. KW

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

**05.02.** 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).

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

#### 06. KW

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

**12.02.** 8. Einheit: 30 Minuten schnelles gehen (Dauer 30 Minuten).

**14.02.** 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).

## **07. KW**

- 17.02.** 10. Einheit: Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minuten gehen. Zweimal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 23 Minuten).
- 19.02.** 11. Einheit: Viermal 4 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).
- 21.02.** 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).

## **08. KW**

- 24.02.** 13. Einheit: Viermal 5 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 28 Minuten).
- 26.02.** 14. Einheit: Fünfmal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 25 Minuten).
- 28.02.** 15. Einheit: 35 Minuten schnelles Gehen (Dauer 35 Minuten).

## **09. KW**

- 02.03.** 16. Einheit: Viermal 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 28 Minuten).
- 04.03.** 17. Einheit: 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen. 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen. 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 24 Minuten).
- 06.03.** 18. Einheit: Zweimal 9 Minuten laufen, 3 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).

## **10. KW**

- 09.03.** 19. Einheit: Zweimal 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).
- 11.03.** 20. Einheit: 5 Minuten gehen, 20 Minuten kontinuierliches Laufen, 5 Minuten gehen (Dauer 30 Minuten).
- 13.03.** 21. Einheit: Zweimal 12 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 24 Minuten).

## **11. KW**

- 16.03.** 22. Einheit: Viermal 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 32 Minuten).
- 18.03.** 23. Einheit: Zweimal 15 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 32 Minuten).
- 20.03.** 24. Einheit: 5 Minuten gehen, 25 Minuten laufen, 5 Minuten gehen (Dauer 35 Minuten).

## **12. KW**

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

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

## **13. KW**

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

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

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

## **14. KW**

**06.04.** 30. Einheit: Lockerer Testlauf über 5.000 m.

**08.04.** 31. Einheit: Ruhetag.

**10.04.** 32. Einheit: **Das Ziel ist erreicht !!!**

**5 km Wettkampf beim 11. Dinslakener Sparkassen City-Lauf 2016.**