



13. Dinslakener City-Lauf 15. April 2018

Trainingsplan: von 0 auf 5000 m in 11 Wochen

Zeitraum: vom 31. Januar 2018 bis zum Start am 15. April 2018

Trainingszeiten: Sonntag 9.45 Uhr / Mittwoch 17.00 Uhr / Freitag 17.00 Uhr

5.KW

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

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

04.02. 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).

6.KW

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

09.02. 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).

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

7. KW

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

16.02. 8. Einheit: 30 Minuten schnelles gehen (Dauer 30 Minuten).

18.02. 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).

8. KW

21.02. 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).

23.02. 11. Einheit: Viermal 4 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).

25.02. 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).

9.KW

28.02. 13. Einheit: Viermal 5 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 28 Minuten).

02.03. 14. Einheit: Fünfmal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 25 Minuten).

04.03. 15. Einheit: 35 Minuten schnelles Gehen (Dauer 35 Minuten).

10.KW

07.03. 16. Einheit: Viermal 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 28 Minuten).

09.03. 17. Einheit: 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen. 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen, 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 24 Minuten).

11.03. 18. Einheit: Zweimal 9 Minuten laufen, 3 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).

11.KW

14.03. 19. Einheit: Zweimal 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).

16.03. 20. Einheit: 5 Minuten gehen, 20 Minuten kontinuierliches Laufen, 5 Minuten gehen (Dauer 30 Minuten).

18.03. 21. Einheit: Zweimal 12 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 24 Minuten).

12.KW

21.03. 22. Einheit: Viermal 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 32 Minuten).

23.03. 23. Einheit: Zweimal 15 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 32 Minuten).

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

13.KW

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

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

14.KW

04.04. 27. Einheit: 40 Minuten schnelles Gehen (Dauer 40 Minuten).

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

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

15.KW

11.04. 30. Einheit: Lockerer Testlauf über 5.000 m.

13.04. 31. Einheit: Ruhetag.

15.04. 32. Einheit: **Das Ziel ist erreicht !!!**
5 km Wettkampf beim 13. Dinslakener City-Lauf 2018.