



## 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.**