



Stadtwerke Dinslaken energyrun 03.04.2022

Trainingsplan: von 0 auf 5000 m in 12 Wochen

Zeitraum: vom 14. Januar 2022 bis zum Start am 03. April 2022

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

02.KW

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

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

03.KW

19.01. 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).

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

23.01. 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).

04.KW

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

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

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

05.KW

02.02. 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).

04.02. 10. Einheit: 30 Minuten schnelles gehen (Dauer 30 Minuten).

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

06.KW

09.02. 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).

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

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

07.KW

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

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

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

08.KW

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

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

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

09.KW

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

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

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

10.KW

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

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

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

11.KW

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

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

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

12.KW

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

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

27.03. 32. Einheit: Lockerer Testlauf über 5.000 m.

13.KW

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

01.04. 34. Einheit: Ruhetag.

03.04. 35. Einheit: **Das Ziel ist erreicht !!!**
5 km Wettkampf beim Stadtwerke Dinslaken energyrun 2022.