



Stadtwerke Dinslaken energyrun 19.03.2023

Trainingsplan: von 0 auf 5000 m in 11 Wochen

Zeitraum: vom 04. Januar 2023 bis zum Start am 19. März 2023
Trainingszeiten: Mittwoch 17 Uhr / Freitag 17 Uhr / Sonntag 9.45 Uhr

1. KW

04.01.	1. Einheit	Zehnmal abwechselnd 1 Minuten laufen, 1 Minute gehen	20 Minuten
06.01.	2. Einheit	Fünfmal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	22 Minuten
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	20 Minuten

2. KW

11.01.	4. Einheit	Viermal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Viermal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	24 Minuten
13.01.	5. Einheit	Zweimal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen	20 Minuten
15.01.	6. Einheit	Fünfmal abwechselnd 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	20 Minuten

3. KW

18.01.	7. Einheit	Fünfmal drei Minuten laufen, 2 Minuten gehen	25 Minuten
20.01.	8. Einheit	30 Minuten schnelles gehen	30 Minuten
22.01.	9. Einheit	Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen, 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen	21 Minuten

4. KW

25.01.	10. Einheit	Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen	26 Minuten
27.01.	11. Einheit	Viermal 4 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	24 Minuten
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	28 Minuten

5. KW

01.02.	13. Einheit	Viermal 5 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	28 Minuten
03.02.	14. Einheit	Viermal 4 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	25 Minuten
05.02.	15. Einheit	35 Minuten schnelles Gehen	35 Minuten

6. KW

08.02.	16. Einheit	Viermal 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen	28 Minuten
10.02.	17. Einheit	6 Minuten laufen, 1 Minute gehen. 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen. 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen	24 Minuten
12.02.	18. Einheit	Zweimal 9 Minuten laufen, 3 Minuten gehen	24 Minuten

7. KW

15.02.	19. Einheit	Zweimal 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	24 Minuten
17.02.	20. Einheit	5 Minuten gehen, 20 Minuten kontinuierliches Laufen, 5 Minuten gehen	30 Minuten
19.02.	21. Einheit	Zweimal 12 Minuten laufen, 1 Minute gehen	24 Minuten

8. KW

22.02.	22. Einheit	Viermal 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen	32 Minuten
24.02.	23. Einheit	Zweimal 15 Minuten laufen, 1 Minute gehen	32 Minuten
26.02.	24. Einheit	5 Minuten gehen, 25 Minuten laufen, 5 Minuten gehen	35 Minuten

9. KW

01.03.	25. Einheit	Fünfmal 1000m (jeweils in zirka 7 Minuten) laufen, 1 Minute gehen	40 Minuten
03.03.	26. Einheit	5 Minuten gehen, 5000 m laufen, 5 Minuten gehen	45 Minuten
05.03.	27. Einheit	Dreimal 2000 m (jeweils in zirka 13 bis 14 Minuten) laufen, 2 Minuten gehen	45 Minuten

10. KW

08.03.	28. Einheit	Zweimal 18 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	40 Minuten
10.03.	29. Einheit	5 Minuten gehen, 35 Minuten laufen, 5 Minuten gehen	45 Minuten
12.03.	30. Einheit	Lockerer Testlauf über 5000 m	

11. KW

15.03.	31. Einheit	Lockerer Auslaufen 4500 m über das Feld ohne Tempo	
17.03.	32. Einheit	Ruhetag	
19.03.	33. Einheit	Das Ziel ist erreicht !!! 5km Wettkampf beim Stadtwerke Dinslaken energyrun 2023	