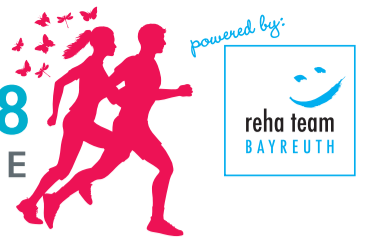


12 Wochen Trainingsplan für 5 km Einsteiger

17. Juni 2018 | Bayreuth

Mainauenlauf 2018
DER LAUF FÜR DIE SINNE



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 13 26.03. bis 01.04.	START 5 km TRAINING VIEL SPASS!	10x1' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen	Frei	5' gehen, dann 6x im Wechsel: 2' laufen, 1' gehen, dann 5' gehen	Frei	Frei	10x2' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen
KW 14 02.04. bis 08.04.	Frei	12x2' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen	Frei	5' gehen, dann 5x im Wechsel: 3' laufen, 2' gehen, dann 5' gehen	Frei	Frei	10x3' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen
KW 15 09.04. bis 15.04.	Frei	5x5' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen	Frei	7x5' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen	Frei	Stabilitätstraining	5x6' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen
KW 16 16.04. bis 22.04. RUHE-WOCHE	Frei	2x10' langsamer DL mit 3' GP oder TP dazwischen	Stabilitätstraining	Frei	Frei	4x7' langsamer DL mit je 1' GP dazwischen	Stabilitätstraining
KW 17 23.04. bis 29.04.	Frei	2x12' ruhiger DL mit 1' GP dazwischen	Frei	Stabilitätstraining	Frei	3x10' langsamer DL mit je 2' GP dazwischen	2x15' ruhiger DL mit 3' GP dazwischen
KW 18 30.04. bis 06.05.	Frei	10/15/10 min ruhiger DL mit je 2' TP dazwischen	Frei	Stabilitätstraining	Frei	10' EL, 3x3' zügiger DL mit 1' GP, 10' AL	2x20' ruhiger DL mit 2' GP dazwischen
KW 19 07.05. bis 13.05.	Frei	25' ruhiger DL	Frei	Stabilitätstraining	Frei	10' EL, 3x5' zügiger DL mit je 1' GP dazwischen, 10' AL	30' ruhiger DL
KW 20 14.05. bis 20.05.	Frei	15' EL, 6x1' zügiger DL mit je 1' TP dazwischen, 15' AL	Frei	Stabilitätstraining	Frei	35' ruhiger DL	15' EL, 5x2' zügig mit je 1' TP dazwischen, 10' AL
KW 21 21.05. bis 27.05.	Frei	Frei	30' ruhiger DL	Stabilitätstraining	Frei	Frei	15' EL, 5x2' zügig mit je 1' TP dazwischen, 15' AL
KW 22 28.05. bis 03.06.	Frei	40' ruhiger DL	Stabilitätstraining	Frei	Frei	15' EL, 2x5' zügig mit 1' TP dazwischen, 15' AL	2x25' ruhiger DL mit 2' TP dazwischen
KW 23 04.06. bis 10.06.	Frei	15' EL, 2/3/4/3/2 zügiger DL mit je halber Zeit als TP, 15' AL	Stabilitätstraining	Frei	Frei	45' ruhiger DL	15' EL, 2x8' zügiger DL mit 4' TP dazwischen, 15' AL
KW 24 11.06. bis 17.06.	Frei	15' EL, 3x3' sehr zügig mit je 2' TP dazwischen, 10' AL	Frei	Stabilitätstraining	Frei	15' EL, 3x80m Steigerung, 5' AL	Mainauenlauf 2018 DER LAUF FÜR DIE SINNE Viel Spaß und Erfolg!
KW 25 18.06. bis 24.06.	Frei	Frei	Frei	Ggf. locker schwimmen oder 30' Traben	Frei	Frei	Frei

- ' Minute
- '' Sekunde
- EL Einlaufen
- AL Auslaufen
- DL Dauerlauf
- TP Trabpause: langsames Tempo, bei dem ihr Euch erholen könnt
- GP Gehpause

Steigerungslauf Lauft langsam los und steigert Euer Lauftempo innerhalb von 100 Metern auf fast maximal. Danach langsam zum Startpunkt zurückgehen und wiederholen

Stabilitätstraining Kräftigungsübungen für die Beine, Füße, Rumpf, Rücken, die selbstständig am besten abwechslungsreich für ca. 30 Minuten durchgeführt werden sollten. Kleine Hilfsmittel wie Minibands, Pezziball, kleine Gewichte, Wackelbrett o.ä. sind sinnvoll

developped by:

Ingalena Heuck
move to improve



Persönliche Trainingsberatung - Ingalena Heuck
www.ingalena-heuck.de