

5km mit einer 8:00 pace

(in 40 Minuten)

Woche 1:

- Intervalle: 4 x im Wechsel: 5 Min. Walking / 2 Min. langsames Jogging
- 10min. langsamer Dauerlauf

Woche 2:

- Intervalle: 4 x im Wechsel: 4 Min. Walking / 3 Min. langsames Jogging
- 15min. langsamer Dauerlauf anschließend 5 Steigerungen

Woche 3:

- Intervalle: 3 x im Wechsel: 4 Min. Walking / 5 Min. Jogging
- 20min. langsamer Dauerlauf

Woche 4:

- Intervalle: 4 x im Wechsel: 2 Min. Walking / 5 Min. Jogging
- 25min. langsamer Dauerlauf anschließend 5 Steigerungen

Woche 5:

- Intervalle: 3 x im Wechsel: 2 Min. Walking / 10 Min. Jogging
- 30min. zügiger Dauerlauf

Woche 6:

- Intervalle: 2 x im Wechsel: 3 Min. Walking / 12 Min. Jogging
- 35min. langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen

Woche 7:

- Intervalle: 3 x im Wechsel: 2 Min. Walking / 12 Min. Jogging
- 40min. langsamer Dauerlauf

Woche 8:

- Intervalle: 2 x im Wechsel: 2 Min. Walking / 15 Min. Jogging
- 45min. langsamer Dauerlauf anschließend 3-4 Steigerungen

Woche 9:

- 3km zügiger Tempodauerlauf
- Intervalle: 4 x im Wechsel: 6 Minuten zügiges Laufen / 2 Minuten lockeres Traben
- 50min. langsamer Dauerlauf

Woche 10:

- 4km zügiger Tempodauerlauf
- Intervalle: 4 x im Wechsel: 7 Minuten zügiges Laufen / 2 Minuten lockeres Traben
- 40min. langsamer Dauerlauf

Woche 11:

- 5km zügiger Tempodauerlauf
- Intervalle: 4 x im Wechsel: 8 Minuten zügiges Laufen / 2 Minuten lockeres Traben
- 30min. langsamer Dauerlauf

Woche 12:

- 3km zügiger Tempodauerlauf
- 20min. langsamer Dauerlauf

