

5km mit einer 7:00 pace

(in 35 Minuten)

Woche 1:

- 2km zügiger Tempodauerlauf
- Intervalle: 5 x im Wechsel: 4 Min. schnell / 1 Min. Traben
- 15min. langsamer Dauerlauf

Woche 2:

- 3km zügiger Tempodauerlauf
- Intervalle: 6 x im Wechsel: 4 Min. schnell / 1 Min. Traben)
- 20min. langsamer Dauerlauf anschließend 5 Steigerungen

Woche 3:

- 4km zügiger Tempodauerlauf
- Intervalle: 7 x im Wechsel: 4 Min. schnell / 1 min. Traben
- 25min. langsamer Dauerlauf

Woche 4:

- 3km zügiger Tempodauerlauf (schneller als in Woche 2)
- Intervalle: 5 x im Wechsel: 5 Min. schnell / 1 min. Traben
- 30min. langsamer Dauerlauf anschließend 5 Steigerungen

Woche 5:

- 6km zügiger Tempodauerlauf
- Intervalle: 4 x im Wechsel: 4 Min. schnell / 1 Min. Traben
- 35min. zügiger Dauerlauf

Woche 6:

- 5km zügiger Tempodauerlauf
- Intervalle: 4 x im Wechsel: 3 Min. schnell / 1 min. Traben
- 40min. zügiger Dauerlauf

Woche 7:

- 3km zügiger Tempodauerlauf (schneller als in Woche 4)
- Intervalle: 5 x Im Wechsel: 6 Min. schnell / 1 min. Traben
- 45min. Dauerlauf anschließend 5 Steigerungen

Woche 8:

- 4km zügiger Tempodauerlauf (schneller als in Woche 5)
- Intervalle: 3 x im Wechsel: 7 Min. schnell / 1 min. Traben
- 50min. langsamer Dauerlauf

Woche 9:

- 6km zügiger Tempodauerlauf (schneller als in Woche 5)
- Intervalle: 3 x im Wechsel: 6 Min. schnell / 1 min. Traben
- 20-25min. Regenerationslauf

Woche 10:

- 5km zügiger Tempodauerlauf (schneller als in Woche 6)
- Intervalle: 3 x im Wechsel: 7 Min. schnell / 1 min. Traben
- 45min. langsamer Dauerlauf

Woche 11:

- 4km zügiger Tempodauerlauf (schneller als in Woche 5)
- Intervalle: 5 x im Wechsel: 6 Min. schnell / 1 min. Traben
- 55min. langsamer Dauerlauf

Woche 12:

- 3km Tempodauerlauf
- 30min. langsamer Dauerlauf

