

5km mit einer 5:00 pace

(in 25 Minuten)

Woche 1:

- 3km zügiger Tempodauerlauf
- 40 Min. Tempowechsel: 5 Min. locker, 10 Min. schnell, 5 Min. locker, 10 Min. schnell
- 30 Min. Dauerlauf

Woche 2:

- 4km zügiger Tempodauerlauf
- 40 Min. Tempowechsel: 10 Min. locker, 10 Min. schnell, 10 Min. locker, 10 Min. schnell
- 35 Min. Dauerlauf

Woche 3:

- 5km zügiger Tempodauerlauf
- Pyramidentraining: 2min – 3min – 4min – 5min- 4min – 3min -2min / mit 2-3min Pause
- 40 Min. Dauerlauf

Woche 4:

- 6km zügiger Tempodauerlauf
- Intervalle: 5 x im Wechsel: 4 Min. schnell / 2 Min. Traben
- 30 Min. Dauerlauf

Woche 5:

- 3km zügiger Tempodauerlauf (schneller als in Woche 1)
- Intervalle: 8 x im Wechsel: 3 Min. schnell / 2 Min. Traben
- 45 Min. Dauerlauf

Woche 6:

- 4km zügiger Tempodauerlauf (schneller als in Woche 2)
- Pyramidentraining: 2min – 3min – 4min – 5min- 4min – 3min -2min / mit 2-3min Pause
- 50 Min. Dauerlauf

Woche 7:

- 7km zügiger Tempodauerlauf
- Intervalle: 10 x im Wechsel: 3 Min. schnell / 2 Min. Traben
- 25 Min. Dauerlauf

Woche 8:

- 5km zügiger Tempodauerlauf (schneller als in Woche 3)
- Intervalle: 6 x im Wechsel: 5 Min. schnell / 2 Min. Traben
- 35 Min. Dauerlauf

Woche 9:

- 4km zügiger Tempodauerlauf (schneller als in Woche 6)
- Pyramidentraining: 3min – 4min – 5min – 6min- 5min – 4min -3min / mit 2-3min Pause
- 50 Min. Dauerlauf

Woche 10:

- 6km zügiger Tempodauerlauf (schneller als in Woche 4)
- Intervalle: 9 x im Wechsel: 4 Min. schnell / 2 Min. Traben
- 40 Min. Dauerlauf

Woche 11:

- 3km zügiger Tempodauerlauf (schneller als in Woche 8)
- Intervalle: 8 x im Wechsel: 5 Min. schnell / 2 Min. Traben
- 55 Min. Dauerlauf

Woche 12:

- 4km zügiger Tempodauerlauf
- 30 Min. Dauerlauf

