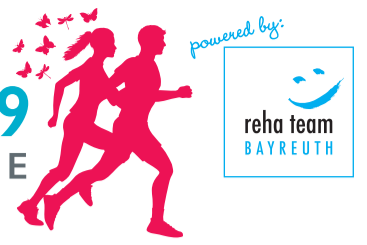


12 Wochen Trainingsplan für 5 km Einsteiger

30. Juni 2019 | Bayreuth

Mainauenlauf 2019
DER LAUF FÜR DIE SINNE



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 15 08.04. bis 14.04.	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 16 15.04. bis 21.04.	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 17 22.04. bis 28.04.	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 18 29.04. bis 05.05. 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 19 06.05. bis 12.05.	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 20 13.05. bis 19.05.	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 21 20.05. bis 26.05.	Frei	25' ruhiger DL	Frei	Stabilitätstraining	Frei	10' EL, 3x5' zügiger DL mit je 1' GP dazwischen, 10' AL	30' ruhiger DL
KW 22 27.05. bis 02.06.	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 23 03.06. bis 09.06.	Frei	Frei	30' ruhiger DL	Stabilitätstraining	Frei	Frei	15' EL, 5x2' zügig mit je 1' TP dazwischen, 15' AL
KW 24 10.06. bis 16.06.	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 25 17.06. bis 23.06.	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 26 24.06. bis 30.06.	Frei	15' EL, 3x3' sehr zügig mit je 2' TP dazwischen, 10' AL	Frei	Stabilitätstraining	Frei	15' EL, 3x80m Steigerung, 5' AL	Mainauenlauf 2019 DER LAUF FÜR DIE SINNE Viel Spaß und Erfolg!
KW 27 01.07. bis 07.07.	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