

In zwei Monaten zum 5 KM Hero (30 Min)

Dieser Plan richtet sich an Dich, wenn Du den Einsteiger Trainingsplan absolviert hast und im Stande bist, bereits 30 Minuten ohne Pause zu laufen. Der Trainingsaufwand ist nicht größer als der in vorangegangenen Trainingsplänen, allerdings müssen wir uns etwas mehr fordern. Intervalltraining und schnelle Läufe werden vermehrt in den Trainingsplan eingebunden.

Woche 1

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
20 min RDL	Pause	Pause	30 min LaDL	Pause	Pause	Pause

Woche 2

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10 min einlaufen, 3 X (3SL/2Traben) 10min auslaufen	Pause	Pause	30 min LaDL	Pause	Pause	Pause

Woche 3

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10 min einlaufen, 5 X (1SL/2Traben) 10min auslaufen	Pause	40 min LaDL	Pause	30 min RDL	Pause	Pause

Woche 4

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30 min RDL	Pause	Pause	10 min einlaufen, 15 min ZDL 5 min auslaufen	Pause	Pause	Pause

Woche 5

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40 min RDL	Pause	40 min RDL	Pause	Pause	5 min einlaufen, 4 X (3SL/2Traben) 5 min auslaufen	Pause

Woche 6

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40 min RDL	Pause	Pause	5min einlaufen, 7 X (1SL/1:30Traben) 5 min auslaufen	Pause	30 min LaDL	Pause

Woche 7

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40 min LaDL	Pause	5 min einlaufen, 4 X (4 SL/2Traben) 5 min auslaufen	Pause	Pause	30 min LaDL	Pause

Woche 8

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5 min einlaufen, 4 X (4 SL/2Traben) 5 min auslaufen	Pause	30 min LaDL	Pause	Pause	Pause	5 km Wettkampf