

In zwei Monaten zum 5 KM Hero (35 Min)

Auch hier solltest Du sportlich und gesund sein. Wenn Du den Plan 8 Wochen durchhältst, wirst Du am Ende eine Zeit von 7 Minuten auf 5 km laufen. Eine recht ordentliche Pace ;-)

Woche 1						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3 X (10L/1:30G) RDL	Pause	20min LaDL	Pause	Pause	3 X (10L/1:30G) LaDL	Pause

Woche 2						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2 X (15L/1:30G) RDL	Pause	25min LaDL	Pause	Pause	2 X (15L/1:30G) RDL	Pause

Woche 3						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3 X (12L/1:30G) RDL	Pause	30 min LaDL	Pause	Pause	3 X (12L/1:30G) RDL	Pause

Woche 4						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30 min LaDL	Pause	20min RDL	Pause	Pause	35 min LaDL	Pause

Woche 5						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30 min RDL	Pause	10min einlaufen, 4 X (2ZDL/2Traben) 10 min auslaufen	Pause	Pause	40 min LaDL	Pause

Woche 6

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30 min RDL	Pause	10min einlaufen, 5 X (2ZDL/2Traben) 10 min auslaufen	Pause	Pause	50 min LaDL	Pause

Woche 7

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30 min RDL	Pause	10min einlaufen, 5 X (1:30 SL/2Traben) 10 min auslaufen	Pause	Pause	50 min LaDL	Pause

Woche 8

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30 min RDL	Pause	30 min LaDL	Pause	Pause	Pause	5 km Wettkampf



Der Fitness Guru
weiß, wie's geht!