

Trainingsplan von 0 auf 5 km**Beginn: Montag, 13. April 2026**

	<i>Wochentag</i>	<i>Datum</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Beschreibung</i>	<i>Laufzeit in Minuten ca.</i>
1. Wo.	Montag	13.04.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 30 min / laufen (2 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	20
	Freitag	17.04.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 30 min / laufen (2 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	20
2. Wo.	Montag	20.04.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (3 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	30
	Freitag	24.04.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (3 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (10x)	30
3. Wo.	Montag	27.04.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (4 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (8x)	32
	Donnerstag	30.04.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (4 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (8x)	32
4. Wo.	Montag	04.05.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (5 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (7x)	35
	Freitag	08.05.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (5 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (7x)	35
5. Wo.	Montag	11.05.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (7 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (5x)	35
	Freitag	15.05.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (7 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (5x)	35
6. Wo.	Montag	18.05.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (9 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (4x)	36
	Freitag	22.05.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 40 min / laufen (9 min) und gehen (1 min.) im Wechsel (4x)	36
7. Wo.	Dienstag	26.05.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (12 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	36
	Freitag	29.05.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 42 min / laufen (12 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	36
8. Wo.	Montag	01.06.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
	Freitag	05.06.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
9. Wo.	Montag	08.06.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
	Freitag	12.06.2026	18:00 Uhr	Tempowechsel 51 min / laufen (15 min) und gehen (2 min.) im Wechsel (3x)	45
10. Wo.	Montag	15.06.2026	18:00 Uhr	5 km Dauerlauf	40
	Samstag	20.06.2026	15:00 Uhr	Wettkampf (Marienloher Volkslauf / 5 km)	