

Trainingsplan von 5 auf 10 km**Beginn: Montag, 17. Juni 2024**

	<i>Wochentag</i>	<i>Datum</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Beschreibung</i>	<i>Laufzeit in Minuten ca.</i>
1. Wo.	Montag	17.06.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 30 min.	30
	Freitag	21.06.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 30 min.	30
2. Wo.	Montag	24.06.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 30 min.	30
	Freitag	28.06.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 30 min.	30
3. Wo.	Montag	01.07.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 35 min.	35
	Donnerstag	04.07.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 35 min.	35
4. Wo.	Montag	08.07.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 35 min.	35
	Freitag	12.07.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 35 min.	35
5. Wo.	Montag	15.07.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 40 min.	40
	Freitag	19.07.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 40 min.	40
6. Wo.	Montag	22.07.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 40 min.	40
	Freitag	26.07.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 40 min.	40
7. Wo.	Montag	29.07.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 45 min.	45
	Freitag	02.08.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 45 min.	45
8. Wo.	Montag	05.08.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 45 min.	45
	Freitag	09.08.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 45 min.	45
9. Wo.	Montag	12.08.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 50 min.	50
	Freitag	16.08.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 50 min.	50
10. Wo.	Montag	19.08.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 50 min.	50
	Freitag	23.08.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 50 min.	50
11. Wo.	Montag	26.08.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 55 min.	55
	Freitag	30.08.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 55 min.	55
12. Wo.	Montag	02.09.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 55 min.	55
	Freitag	06.09.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 55 min.	55
13. Wo.	Montag	09.09.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 60 min.	60
	Freitag	13.09.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 60 min.	60
14. Wo.	Montag	16.09.2024	18:00 Uhr	Dauerlauf 60 min.	60
	Freitag	20.09.2024	18:30 Uhr	Wettkampf (Katharinenlauf Delbrück / 10 km)	