

Trainingsplan von 5 auf 10 km**Beginn: Montag, 22. Juni 2026**

	<i>Wochentag</i>	<i>Datum</i>	<i>Uhrzeit</i>	Beschreibung	Laufzeit in Minuten ca.
1. Wo.	Montag	22.06.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 30 min.	30
	Freitag	26.06.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 30 min.	30
2. Wo.	Montag	29.06.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 30 min.	30
	Freitag	03.07.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 30 min.	30
3. Wo.	Montag	06.07.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 35 min.	35
	Freitag	10.07.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 35 min.	35
4. Wo.	Montag	13.07.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 35 min.	35
	Freitag	17.07.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 35 min.	35
5. Wo.	Montag	20.07.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 40 min.	40
	Freitag	24.07.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 40 min.	40
6. Wo.	Montag	27.07.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 40 min.	40
	Freitag	31.07.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 40 min.	40
7. Wo.	Montag	03.08.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 45 min.	45
	Freitag	07.08.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 45 min.	45
8. Wo.	Montag	10.08.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 45 min.	45
	Freitag	14.08.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 45 min.	45
9. Wo.	Montag	17.08.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 50 min.	50
	Freitag	21.08.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 50 min.	50
10. Wo.	Montag	24.08.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 50 min.	50
	Freitag	28.08.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 55 min.	55
11. Wo.	Montag	31.08.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 55 min.	55
	Freitag	04.09.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 55 min.	55
12. Wo.	Montag	07.09.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 60 min.	60
	Freitag	11.09.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 60 min.	60
13. Wo.	Montag	14.09.2026	18:00 Uhr	Dauerlauf 60 min.	60
	Freitag	18.09.2026	18:30 Uhr	Wettkampf (Katharinenlauf Delbrück / 10 km)	60