

5 KM UKOMMEN

2x TRAINING PRO WOCH

8 WOCHE PROGRAMM



WOCH 1

DËNSCHDEG	30 min	30 min rouegen Dauerlaf
SAMSCHDEG	50 min	50 min luesen Dauerlaf

WOCH 2

MËTTWOCH	40 min	10 min luesen Dauerlaf - 20 min Tempowiessel-Spill (Tempowiessel Leef iwwer verschidde laang Distanzen no Gefill) - 10 min luesen Dauerlaf
SAMSCHDEG	50 min	50 min luesen Dauerlaf

WOCH 3

MËTTWOCH	40 min	5 min luesen Dauerlaf - duerno 10x 1min schnell (Paus tèschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - 5 min luesen Dauerlaf
SAMSCHDEG	50-60 min	50-60 min luesen Dauerlaf

WOCH 4

MËTTWOCH	50 min	50 min luesen Dauerlaf
SONNDEG	45 min	25 min ganz zügegen Dauerlaf - mat 5-10 min Alafen an Auslafen

WOCH 5

MËTTWOCH	40 min	40 min rouegen Dauerlaf
SONNDEG	45 min	10 min luesen Dauerlaf - 25 min Tempowiessel-Spill (Tempowiessel Leef iwwer verschidde laang Distanzen no Gefill) - 10 min luesen Dauerlaf

WOCH 6

MËTTWOCH	40 min	40 min luesen Dauerlaf
SAMSCHDEG	30 min	5 min luesen Dauerlaf - duerno 5 x 2 min schnell (Paus tèschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - 5 min luesen Dauerlaf

WOCH 7

MËTTWOCH	45 min	10 min luesen Dauerlaf - 25 min Tempowiessel-Spill (Tempowiessel Leef iwwer verschidde laang Distanzen no Gefill) - 10 min luesen Dauerlaf
SAMSCHDEG	60 min	60 min luesen Dauerlaf

WOCH 8

DËNSCHDEG	30 min	10 min luesen Dauerlaf - 3 x 3 min schnell (Paus tèschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - 5 min luesen Dauerlaf
DONNESCHDEG	15 min	15 min luesen Dauerlaf
SAMSCHDEG		5km Laf