

# 5 KM AN 25:00-30:00

3x TRAINING PRO WOCH

8 WOCHE PROGRAMM



## WOCH 1

MËTTWOCH	30 min	30 min rouegen Dauerlaf
SAMSDAG	50 min	50 min luesen Dauerlaf
SONNDEG	35 min	35 min rouegen Dauerlaf

## WOCH 2

MËTTWOCH	45 min	5 x 3 min schnell (Paus tëschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an Auslafen
SAMSDAG	50 min	50 min luesen Dauerlaf
SONNDEG	35 min	35 min rouegen Dauerlaf

## WOCH 3

MËTTWOCH	40 min	10 x 1 min schnell (Paus tëschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat Alafen an Auslafen
SAMSDAG	50-60 min	50-60 min luesen Dauerlaf
SONNDEG	50 min	40 min rouegen Dauerlaf - 5 Steigerungsleef iwwer 100 m (Joggen bis Sprinten)

## WOCH 4

MËTTWOCH	40 min	30 min rouegen Dauerlaf - 5 Steigerungsleef iwwer 100 m (Joggen bis Sprinten)
FREIDAG	50 min	50 min luesen Dauerlaf
SONNDEG	45 min	25 min ganz züegegen Dauerlaf - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen

## WOCH 5

MËTTWOCH	40 min	40 min rouegen Dauerlaf
FREIDAG	40 min	40 min rouegen Dauerlaf
SONNDEG	50 min	6 x 3 min schnell (Paus tëschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen

## WOCH 6

DËNSCHDEG	40 min	40 min rouegen Dauerlaf
FREIDAG	40 min	10 x 1 min schnell (Paus tëschent de Belaaschtungen: 90 s ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
SONNDEG	70 min	60 min luesen Dauerlaf - 5 Steigerungsleef iwwer 100 m (Joggen bis Sprinten)

## WOCH 7

MËTTWOCH	45 min	4 x 4 min schnell (Paus tëschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
SAMSDAG	60 min	60 min luesen Dauerlaf
SONNDEG	45 min	35 min rouegen Dauerlaf - 5 Steigerungsleef iwwer 100 m (Joggen bis Sprinten)

## WOCH 8

DËNSCHDEG	40 min	3 x 3 min schnell (Paus tëschent de Belaaschtungen: 2 min ganz lues Joggen) - mat 10 min Alafen an 10 min Auslafen
DONNESCHDEG	30 min	20 min luesen Dauerlaf - 3 Steigerungsleef iwwer 100 m (Joggen bis Sprinten)
SONNDEG	50 min	5km Laf an 25:00 - 30:00