

10 WOCHEN: VON 0-5 KM

WOCHE	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3
1	Laufe 2 min. Gehe 3 min. Wiederhole x 4	Laufe 2 min. Gehe 3 min. Wiederhole x 3	Laufe 2 min. Gehe 3 min. Wiederhole x 3
2	Laufe 3 min. Gehe 2 min. Wiederhole x 4	Laufe 3 min. Gehe 2 min. Wiederhole x 3	Laufe 4 min. Gehe 2 min. Wiederhole x 3
3	Laufe 4 min. Gehe 2 min. Wiederhole x 4	Laufe 4 min. Gehe 2 min. Wiederhole x 3	Laufe 5 min. Gehe 2 min. Wiederhole x 3
4	Laufe 5 min. Gehe 2 min. Wiederhole x 4	Laufe 5 min. Gehe 2 min. Wiederhole x 3	Laufe 5 min. Gehe 1,5 min. Wiederhole x 3
5	Laufe 5 min. Gehe 1,5 min. Wiederhole x 4	Laufe 5 min. Gehe 1,5 min. Wiederhole x 3	Laufe 6 min. Gehe 1,5 min. Wiederhole x 3
6	Laufe 6 min. Gå 1,5 min. Wiederhole x 4	Laufe 6 min. Gehe 1,5 min. Wiederhole x 3	Laufe 6 min. Gehe 1 min. Wiederhole x 3
7	Laufe 6 min. Gehe 1 min. Wiederhole x 4	Laufe 6 min. Gehe 1 min. Wiederhole x 3	Laufe 7 min. Gehe 1 min. Wiederhole x 3
8	Laufe 7 min. Gehe 1 min. Wiederhole x 4	Laufe 7 min. Gehe 1 min. Wiederhole x 3	Laufe 10 min. Gehe 2 min. Wiederhole x 2
9	Laufe 10 min. Gehe 2 min. Wiederhole x 3	Laufe 10 min. Gehe 1 min. Wiederhole x 3	Laufe 10 min. Gehe 1 min. Wiederhole x 2
10	Laufe 7 min. Gehe 2 min.	Laufe 7 min. Gehe 2 min.	5 km.