



## **12. Dinslakener Sparkassen City-Lauf 02. April 2017**

**Trainingsplan: von 0 auf 5000 m in 11 Wochen**

**Zeitraum: vom 20. Januar 2017 bis zum Start am 02. April 2017**

**Trainingszeiten: Sonntag 9.45 Uhr / Mittwoch 17.00 Uhr / Freitag 17.00 Uhr**

### **3.KW**

**20.01.** 1. Einheit: Zehnmal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen (Dauer 20 Minuten).

**22.01.** 2. Einheit: Fünfmal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 22 Minuten).

### **4.KW**

**25.01.** 3. Einheit: Zweimal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen (Dauer 20 Minuten).

**27.01.** 4. Einheit: Viermal 1 Minute laufen. 1 Minute gehen. Viermal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten)

**29.01.** 5. Einheit: Zweimal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen (Dauer 20 Minuten).

### **5. KW**

**01.02.** 6. Einheit: Fünfmal abwechselnd 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 20 Minuten).

**03.02.** 7. Einheit: Fünfmal drei Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 25 Minuten).

**05.02.** 8. Einheit: 30 Minuten schnelles gehen (Dauer 30 Minuten).

### **6. KW**

**08.02.** 9. Einheit: Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minuten gehen. 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 21 Minuten).

**10.02.** 10. Einheit: Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minuten gehen. Zweimal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 23 Minuten).

**12.02.** 11. Einheit: Viermal 4 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).

### **7.KW**

**15.02.** 12. Einheit: Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 28 Minuten).

**17.02.** 13. Einheit: Viermal 5 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 28 Minuten).

**19.02.** 14. Einheit: Fünfmal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 25 Minuten).

## 8.KW

**22.02.** 15. Einheit: 35 Minuten schnelles Gehen (Dauer 35 Minuten).

**24.02.** 16. Einheit: Viermal 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 28 Minuten).

**26.02.** 17. Einheit: 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen. 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen, 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 24 Minuten).

## 9.KW

**01.03.** 18. Einheit: Zweimal 9 Minuten laufen, 3 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).

**03.03.** 19. Einheit: Zweimal 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).

**05.03.** 20. Einheit: 5 Minuten gehen, 20 Minuten kontinuierliches Laufen, 5 Minuten gehen (Dauer 30 Minuten).

## 10.KW

**08.03.** 21. Einheit: Zweimal 12 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 24 Minuten).

**10.03.** 22. Einheit: Viermal 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 32 Minuten).

**12.03.** 23. Einheit: Zweimal 15 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 32 Minuten).

## 11.KW

**15.03.** 24. Einheit: 5 Minuten gehen, 25 Minuten laufen, 5 Minuten gehen (Dauer 35 Minuten).

**17.03.** 25. Einheit: Fünfmal 1.000 m (jeweils in zirka 7 Minuten) laufen, 1 Minute gehen (Dauer 40 Minuten).

**19.03.** 26. Einheit: 5 Minuten gehen, 5.000 m laufen, 5 Minuten gehen (Dauer 45 Minuten).

## 12.KW

**22.03.** 27. Einheit: 40 Minuten schnelles Gehen (Dauer 40 Minuten).

**24.03.** 28. Einheit: Dreimal 2.000 m (jeweils in zirka 13 bis 14 Minuten) laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 45 Minuten).

**26.03.** 29. Einheit: Zweimal 18 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 40 Minuten).

## 13.KW

**29.03.** 30. Einheit: Lockerer Testlauf über 5.000 m.

**31.03.** 31. Einheit: Ruhetag.

**02.04.** 32. Einheit: **Das Ziel ist erreicht !!!**  
**5 km Wettkampf beim 12. Dinslakener Sparkassen City-Lauf 2017.**