



Marathon Dinslaken

seit 1981

10. Dinslakener Sparkassen City-Lauf 15. März 2015

Trainingsplan: von 0 auf 5000 m in 11 Wochen

Zeitraum: vom 02. Januar 2015 bis zum Start am 15. März 2015

Trainingszeiten: Sonntag 9.45 Uhr Mittwoch 17.00 Uhr Freitag 17.00 Uhr

1.KW

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

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

2.KW

07.01. 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).

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

11.01. 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).

3. KW

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

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

18.01. 8. Einheit: 30 Minuten schnelles gehen (Dauer 30 Minuten).

4. KW

- 21.01.** 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).
- 23.01.** 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).
- 25.01.** 11. Einheit: Viermal 4 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).

5.KW

- 28.01.** 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).
- 30.01.** 13. Einheit: Viermal 5 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 28 Minuten).
- 01.02.** 14. Einheit: Fünfmal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 25 Minuten).

6.KW

- 04.02.** 15. Einheit: 35 Minuten schnelles Gehen (Dauer 35 Minuten).
- 06.02.** 16. Einheit: Viermal 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 28 Minuten).
- 08.02.** 17. Einheit: 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen. 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen. 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 24 Minuten).

7.KW

- 11.02.** 18. Einheit: Zweimal 9 Minuten laufen, 3 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).
- 13.02.** 19. Einheit: Zweimal 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen (Dauer 24 Minuten).
- 15.02.** 20. Einheit: 5 Minuten gehen, 20 Minuten kontinuierliches Laufen, 5 Minuten gehen (Dauer 30 Minuten).

8.KW

- 18.02.** 21. Einheit: Zweimal 12 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 24 Minuten).
- 20.02.** 22. Einheit: Viermal 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen (Dauer 32 Minuten).

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

9.KW

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

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

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

10.KW

04.03. 27. Einheit: 40 Minuten schnelles Gehen (Dauer 40 Minuten).

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

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

11.KW

11.03. 30. Einheit: Lockerer Testlauf über 5.000 m.

13.03. 31. Einheit: Ruhetag.

15.03. 32. Einheit: **Das Ziel ist erreicht !!!**

5 km Wettkampf beim 10. Dinslakener Sparkassen City-Lauf 2015.