

Stadtwerke Dinslaken energyrun 19.04.2026

Trainingsplan: von 0 auf 5000 m in 12 Wochen

Zeitraum: vom 01.02.2026 bis zum Start am 19.04.2026

Trainingszeiten: Mittwoch und Freitag 17 Uhr / Sonntag 9:45 Uhr

5. KW

01.02. 1. Einheit: Zehnmal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen 20 Minuten

6. KW

04.02. 2. Einheit: Fünfmal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen
Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen 22 Minuten

06.02. 3. Einheit: Zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen
Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen
Zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen 20 Minuten

08.02. 4. Einheit: Viermal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen
Viermal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen 24 Minuten

7. KW

11.02. 5. Einheit: Fünfmal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen 20 Minuten

13.02. 6. Einheit: Fünfmal 3 Minuten laufen, 2 Minuten gehen 25 Minuten

15.02. 7. Einheit: Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen
Zweimal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen
Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen 26 Minuten

8. KW

18.02. 8. Einheit: Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen
4 Minuten laufen, 1 Minute gehen
Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen 21 Minuten

20.02. 9. Einheit: 30 Minuten schnelles gehen 30 Minuten

22.02. 10. Einheit: Viermal 4 Minuten laufen, 2 Minuten gehen 24 Minuten

9. KW

25.02. 11. Einheit: Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen
Zweimal 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen
Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen 28 Minuten

27.02. 12. Einheit: Viermal 5 Minuten laufen, 2 Minuten gehen 28 Minuten

01.03. 13. Einheit: Fünfmal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen 25 Minuten

10. KW

04.03.	14. Einheit:	35 Minuten schnelles Gehen	35 Minuten
06.03.	15. Einheit:	Viermal 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen	28 Minuten
08.03.	16. Einheit:	6 Minuten laufen, 1 Minute gehen 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen	24 Minuten

11. KW

11.03.	17. Einheit:	Zweimal 9 Minuten laufen, 3 Minuten gehen	24 Minuten
13.03.	18. Einheit:	Zweimal 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	24 Minuten
15.03.	19. Einheit:	5 Minuten gehen, 20 Minuten kontinuierliches Laufen, 5 Minuten gehen	30 Minuten

12. KW

18.03.	20. Einheit:	Zweimal 12 Minuten laufen, 1 Minute gehen	26 Minuten
20.03.	21. Einheit:	Viermal 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen	32 Minuten
22.03.	22. Einheit:	Zweimal 15 Minuten laufen, 1 Minute gehen	32 Minuten

13. KW

25.03.	23. Einheit:	5 Minuten gehen, 25 Minuten laufen, 5 Minuten gehen	35 Minuten
27.03.	24. Einheit:	Fünfmal 1.000m (jeweils in zirka 7 Minuten) laufen, 1 Minute gehen	40 Minuten
29.03.	25. Einheit:	5 Minuten gehen, 5.000m laufen, 5 Minuten gehen	45 Minuten

14. KW

01.04.	26. Einheit:	Dreimal 2.000m (jeweils in zirka 13 - 14 Minuten) laufen, 2 Minuten gehen	45 Minuten
06.04.	27. Einheit:	Zweimal 18 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	40 Minuten

15. KW

08.04.	28. Einheit:	5 Minuten gehen, 35 Minuten laufen, 5 Minuten gehen	45 Minuten
10.04.	29. Einheit:	Fünfmal 1.000m (jeweils in zirka 6 - 7 Minuten) laufen, 1 Minute gehen	35 Minuten
12.04.	30. Einheit:	Lockerer Testlauf über 5.000m	

16. KW

15.04.	31. Einheit:	Lockeres Auslaufen 4.500m über das Feld ohne Tempo	
17.04.	32. Einheit:	Ruhetag	
19.04.	33. Einheit:	Das Ziel ist erreicht! 5km Wettkampf bei Stadtwerke Dinslaken energyrun 2026	

