

# IN 12 WOCHEN VON 0 AUF 5 KM PLAN FÜR ANFÄNGER

	S	M	T	W	T	F	S
1	10 Minuten normal gehen, 20 Minuten schnell gehen	10 Minuten normal gehen, 20 Min. , 1 min laufen/gehen	Pause	10 Minuten normal gehen, 20 Min., 1 Min laufen/gehen	10 Minuten normal gehen, 20 Min., 1 Min laufen/gehen	Pause	10 Minuten normal gehen, 30 Minuten schnell gehen
2	10 Minuten normal gehen, 20 Minuten schnell gehen	10 Minuten normal gehen, 30 Min., 1 min gehen/laufen	Pause	10 Minuten normal gehen, 20 Minuten schnell gehen	10 Minuten normal gehen, 30 Min., 1 min gehen/ laufen	Pause	10 Minuten normal gehen, 30 Minuten schnell gehen
3	10 Minuten schnell gehen, 20 Minuten Krafttraining	Pause	10 Min. gehen, 30 Min., 2 min laufen, 1 min gehen	10 Minuten normal gehen, 30 Min., 1 Min laufen/gehen	Pause	10 Min. gehen, 30 Min., 2 Min. laufen, 1 Min. gehen	10 Minuten normal gehen, 20 Minuten Krafttraining
4	Pause	10 Min. gehen, 30 Min., 2 Min laufen, 1 Min gehen	10 Minuten normal gehen, 20 Minuten Krafttraining	Pause	10 Min. gehen, 30 Min., 2 Min. laufen, 1 Min. gehen	10 Minuten normal gehen, 30 Min. 1 Min laufen/ gehen	Pause
5	10 Min. gehen, 3x 5 Min. laufen, 1 Min gehen, 5 Min gehen	10 Minuten normal gehen, 20 Minuten Krafttraining	Pause	10 Min. gehen, 20 Min., 10 Min laufen/ gehen	10 Minuten normal gehen, 20 Minuten Krafttraining	Pause	10 Min. gehen, 3x 5 Min. laufen, 1 Min gehen, 5 Min gehen
6	10 Minuten normal gehen, 20 Minuten Krafttraining	Pause	10 Min. gehen, 3x 5 Min. laufen, 1 Min gehen, 5 Min gehen	10 Minuten normal gehen, 20 Minuten Krafttraining	Pause	10 Min. gehen, 30 Min., 15 Min laufen/ gehen	10 Min. gehen, 30 Min. 2 Min. laufen 1 Min gehen

Nach dem Training dehnen für 10 Minuten

# IN 12 WOCHEN VON 0 AUF 5 KM PLAN FÜR ANFÄNGER

	S	M	T	W	T	F	S
7	Pause	10 Minuten normal gehen, 30 Minuten Krafttraining	10 Min. gehen, 2x 10 Min, laufen, 1 Min. gehen, 3x 4 Min laufen, 1 Min gehen	Pause	10 Minuten normal gehen, 30 Minuten Krafttraining	10 Min. gehen, 20 Min. laufen, 3x 4 Min. laufen und 1 Min. gehen	Pause
8	10 Minuten normal gehen, 30 Minuten Krafttraining	10 Min. gehen, 25 Min. laufen, 3x 4 Min. laufen, 1 Min gehen	Pause	10 Minuten normal gehen, 30 Minuten Krafttraining	10 Min. gehen, 2x 10 Min laufen, 1 Min gehen, 3x 4 Min laufen, 1 Min gehen	Pause	10 Min. gehen, 20 min. laufen, 3x 4 Min laufen, 1 Min gehen
9	10 Minuten normal gehen, 30 Minuten Krafttraining	Pause	10 Min. gehen, 25 min. laufen, 3x 4 Min laufen, 1 Min gehen	10 Minuten normal gehen, 30 Minuten Krafttraining	Pause	10 Min. gehen, 25 min. laufen, 3x 4 Min laufen, 1 Min gehen	10 Min. gehen, 20 min. laufen, 3x 4 Min laufen, 1 Min gehen
10	Pause	10 Minuten normal gehen, 30 Minuten Krafttraining	10 Min. gehen, 2x 15 Min laufen, 1 Min gehen, 3x 4 Min laufen, 1 Min gehen	Pause	10 Minuten normal gehen, 30 Minuten Krafttraining	10 Min. gehen, 2x 15 Min laufen, 1 Min gehen, 3x 4 Min laufen, 1 Min gehen	Pause
11	10 Min. gehen, 35 Min. laufen, 3x 4 Min laufen, 1 Min gehen	10 Minuten normal gehen, 30 Minuten Krafttraining	Pause	10 Min. gehen, 30 Min. laufen, 3x 4 Min laufen, 1 Min gehen	10 Minuten normal gehen, 30 Minuten Krafttraining	Pause	10 Min. gehen, 30 Min. laufen, 3x 4 Min laufen, 1 Min gehen
12	10 Min. gehen, 30 Min. laufen	10 Min. gehen, 20 Min. laufen, 3x 4 Min laufen, 1 Min gehen	10 Min. gehen, 20 Min. laufen, 3x 4 Min laufen, 1 Min gehen	Pause	Pause	Pause	5 KM Lauf