

# 10-Stufen-Trainingsplan zum 5-Kilometer-Läufer

Wählen Sie auch bei der Phase Laufen/Joggen ein Tempo, bei dem Sie sich gut unterhalten können. Die angegebenen Zeitfenster dienen lediglich der groben Orientierung, wenn Sie keine Möglichkeit haben, die Streckenlänge zu messen. Bleiben Sie solange auf einer Stufe, bis Sie sie gut bewältigen können. Manchmal kann es auch sinnvoll sein, noch mal eine Stufe zurückzugehen – etwa nach einer Erkältung. Denn beachten Sie immer die wichtigste Regel: Hören Sie auf Ihren Körper. Tempo und Ausdauer kommen mit der Zeit. Hauptsache, Sie bleiben am Ball! Viel Spaß dabei.

	Spaziergang	Laufen/Joggen
<b>1. Stufe</b>	3 x 1 km (je ca. 12 Min.)	3 x 500 m (je ca. 4 Min.)
<b>2. Stufe</b>	4 x 750 m (je ca. 9 Min.)	4 x 500 m (je ca. 4 Min.)
<b>3. Stufe</b>	4 x 500 m (je ca. 6 Min.)	4 x 750 m (je ca. 6 Min.)
<b>4. Stufe</b>	4 x 250 m (je ca. 3 Min.)	4 x 1 km (je ca. 8 Min.)
<b>5. Stufe</b>	4 x 125 m (je ca. 90 Sek.)	4 x 1,25 km (je ca. 10 Min.)
<b>6. Stufe</b>	3 x 75 m (je ca. 45 Sek.)	3 x 1,5 km (je ca. 12 Min.)
<b>7. Stufe</b>	3 x 50 m (je ca. 30 Sek.)	3 x 1,75 km (je ca. 14 Min.)
<b>8. Stufe</b>	3 x 25 m (je ca. 15 Sek.)	2 x 2 km (je ca. 16 Min.) + 1 x 1 km (ca. 8 Min.)
<b>9. Stufe</b>	2 x 25 m (je ca. 15 Sek.)	2 x 2,5 km (je ca. 20 Min.)
<b>10. Stufe</b>	–	5 km (ca. 45 Min.)

Immer im Wechsel:

- Spaziergang
- Joggen/Laufen