

Trainingsplan 3km Lauf



Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
5 x 5min laufen Je 3min Gehpause	Pause	5 x 5 min laufen Je 3 min Gehpause	Pause	5 x 5min laufen Je 2 min Gehpause
Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10
Pause	5 x 5 min laufen Je 2 min Gehpause	Pause	5 x 5 min laufen Je 2 min Gehpause	Pause
Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15
3 x 7min laufen Je 3 min Gehpause	Pause	3 x 7min laufen Je 3 min Gehpause	Pause	3x 9 min laufen Je 3min Gehpause
Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20
3 x 9 min laufen Je 2 min Gehpause	Pause	3x 12 min laufen Je 2 min Gehpause	Pause	3km Lauf Ohne Gehpause Mit Zeitmessung
Tag 21	Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25
Pause	2x 12 min laufen 1min Gehpause	Pause	2x 15 min laufen Je 2 min Gehpause	Pause
Tag 26	Tag 27	Tag 28	Tag 29	Tag 30
3km Lauf Ohne Gehpause Mit Zeitmessung	Pause	2x 18min laufen Je 1 min Gehpause	Pause	3km Lauf Ohne Gehpause Mit Zeitmessung