

Trainingsplan für Anfänger: Von 0 auf 5 km

1. Woche	Training	Alternativtraining
Montag	Ruhetag	Ruhetag
Dienstag	Ruhetag	Ruhetag
Mittwoch	20 Minuten Lauf (1 Minute laufen, 2 Minuten gehen im Wechsel)	
Donnerstag	Ruhetag	Ruhetag
Freitag		Stretching: 15 Minuten
Samstag	20 Minuten Lauf (1 Minute laufen, 2 Minuten gehen im Wechsel)	
Sonntag		Stretching: 15 Minuten

2. Woche	Training	Alternativtraining
Montag	Ruhetag	Ruhetag
Dienstag	Ruhetag	Ruhetag
Mittwoch	25 Minuten Lauf (2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen im Wechsel)	
Donnerstag		Stretching: 15 Minuten
Freitag	Ruhetag	Ruhetag
Samstag	20 Minuten Lauf (3 Minuten laufen, 2 Minuten gehen im Wechsel)	
Sonntag		Stretching: 15 Minuten

Trainingsplan für Anfänger: Von 0 auf 5 km

3. Woche	Training	Alternativtraining
Montag	Ruhetag	Ruhetag
Dienstag	30 Minuten Lauf (4 Minuten laufen, 2 Minuten gehen im Wechsel)	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper)
Mittwoch	Ruhetag	Ruhetag
Donnerstag	30 Minuten Lauftraining nach eigenem Tempo	Stretching: 15 Minuten
Freitag	Ruhetag	Ruhetag
Samstag	30 Minuten Walking	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper)
Sonntag		Stretching: 15 Minuten

4. Woche	Training	Alternativtraining
Montag	Ruhetag	Ruhetag
Dienstag	30 Minuten Lauf (4 Minuten laufen, 1 Minute gehen im Wechsel)	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper)
Mittwoch	Ruhetag	Ruhetag
Donnerstag	30 Minuten Lauftraining nach eigenem Tempo	Stretching: 15 Minuten
Freitag	Ruhetag	Ruhetag
Samstag	30 Minuten Lauf (4 Minuten laufen, 1 Minute gehen im Wechsel)	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper)
Sonntag		Stretching: 15 Minuten

Trainingsplan für Anfänger: Von 0 auf 5 km

5. Woche	Training	Alternativtraining
Montag	Ruhetag	Ruhetag
Dienstag	28 Minuten Lauf (6 Minuten laufen, 1 Minuten gehen im Wechsel)	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper)
Mittwoch	Ruhetag	Ruhetag
Donnerstag		30 Minuten Lauftraining nach eigenem Tempo Stretching: 15 Minuten
Freitag	Ruhetag	Ruhetag
Samstag	28 Minuten Lauf (6 Minuten laufen, 1 Minuten gehen im Wechsel)	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper)
Sonntag		Stretching: 15 Minuten

6. Woche	Training	Alternativtraining
Montag	Ruhetag	Ruhetag
Dienstag	35 Minuten Lauf (8 Minuten laufen, 1 Minuten gehen im Wechsel)	Stretching: 15 Minuten
Mittwoch	Ruhetag	Ruhetag
Donnerstag		Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper)
Freitag	Ruhetag	Ruhetag
Samstag	35 Minuten Lauf (10 Minuten laufen, 1 Minuten gehen im Wechsel)	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper)
Sonntag		Stretching: 15 Minuten

Trainingsplan für Anfänger: Von 0 auf 5 km

7. Woche	Training	Alternativtraining
Montag	Ruhetag	Ruhetag
Dienstag	20 Minuten Lauf am Stück	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper) Stretching: 15 Minuten
Mittwoch	Ruhetag	Ruhetag
Donnerstag	30 Minuten Walking	Stretching: 15 Minuten
Freitag	Ruhetag	Ruhetag
Samstag	30 Minuten Lauf (nach 15 Minuten, 2 Minuten gehen)	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper)
Sonntag		Stretching: 15 Minuten

8. Woche	Training	Alternativtraining
Montag	Ruhetag	Ruhetag
Dienstag	25 Minuten Lauf am Stück, dann 2 Minuten gehen, + weitere 10 Minuten laufen	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper)
Mittwoch	Ruhetag	Ruhetag
Donnerstag		30 Minuten Lauftraining nach eigenem Tempo Stretching: 15 Minuten
Freitag	Ruhetag	Ruhetag
Samstag	30 Minuten Lauf (nach 15 Minuten, 2 Minuten gehen)	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper)
Sonntag		Stretching: 15 Minuten

Trainingsplan für Anfänger: Von 0 auf 5 km

9. Woche	Training	Alternativtraining
Montag	Ruhetag	Ruhetag
Dienstag	30 Minuten Walken	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper) Stretching: 15 Minuten
Mittwoch	Ruhetag	Ruhetag
Donnerstag	Ruhetag	Ruhetag
Freitag	Ruhetag	Ruhetag
Samstag	35 Minuten Lauf am Stück	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper)
Sonntag	Ruhetag	Ruhetag

10. Woche	Training	Alternativtraining
Montag	Ruhetag	Ruhetag
Dienstag	30 Minuten Walken	Krafttraining (Rumpfstabilisationsübungen für den Oberkörper) Stretching: 15 Minuten
Mittwoch	Ruhetag	Ruhetag
Donnerstag	Ruhetag	Ruhetag
Freitag	Ruhetag	Ruhetag
Samstag	40 Minuten Lauf am Stück	
Sonntag	Ruhetag	Ruhetag