

| WOCHE | MONTAG  | DIENSTAG   | MITTWOCH   | DONNERSTAG  | FREITAG   | SAMSTAG   | SONNTAG   |
|-------|---|--|--|---|---|---|---|
| 1     | <b>PAUSE</b>  | <b>36 MINUTEN</b><br>3X 10 min (locker)<br>mit<br>2 min Gehpause   | <b>PAUSE</b>   | <b>39 MINUTEN</b><br>1X 15 min (ruhig)<br>1X 5 min (zügig)<br>1X 10 min (locker)<br>1X 5 min (zügig)<br>mit je 1 min Gehpause | <b>30 MINUTEN</b><br>Alternativtraining<br>20 min Krafttraining<br>m. d. eigenen Körpergewicht<br>10 min Stretching | <b>30 MINUTEN</b><br>1X 30 min (ruhig)<br>+<br>5 lockere Steigerungen<br>(50 - 80 m)<br>(zurück Gehpause)           | <b>PAUSE</b>  |
| 2     | <b>PAUSE</b>  | <b>38 MINUTEN</b><br>1X 20 min (ruhig)<br>1X 10 min (locker)<br>1X 5 min (zügig)<br>mit<br>1 min Gehpause                              | <b>PAUSE</b>   | <b>37 MINUTEN</b><br>1X 15 min (ruhig)<br>6x   1 min (zügig-schnell)  <br>1 min Gehpause  <br>1X 10 min (ruhig)               | <b>PAUSE</b>  | <b>55 MINUTEN</b><br>2X 20 min (ruhig)<br>mit<br>15 min aktiver Pause:<br>(Mobilisation   Lauf-ABC)                 | <b>20 MINUTEN</b><br>Aktive Erholung<br>(Stretching / Yoga)   |
| 3     | <b>43 MINUTEN</b><br>1X 10 min (ruhig)<br>4x   5 min (zügig)  <br>2 min (locker)  <br>1X 5 min (ruhig)        | <b>PAUSE</b>   | <b>30 MINUTEN</b><br>Alternativtraining<br>20 min Krafttraining<br>m. d. eigenen Körpergewicht<br>10 min Stretching  | <b>PAUSE</b>  | <b>33 MINUTEN</b><br>1X 10 min (ruhig)<br>1X 10 min (locker)<br>1X 10 min (locker-zügig)<br>mit<br>1 min Gehpause   | <b>40 MINUTEN</b><br>1X 40 min (ruhig)<br>+<br>5 lockere Steigerungen<br>(50 - 80 m)<br>(zurück Gehpause)           | <b>PAUSE</b>  |
| 4     | <b>20 MINUTEN</b><br>Aktive Erholung<br>(Stretching / Yoga)   | <b>45 MINUTEN</b><br>1X 15 min (ruhig)<br>1X 5 min (locker-zügig)<br>1X 5 min (locker)<br>1X 10 min (locker-zügig)<br>1X 5 min (ruhig) | <b>PAUSE</b>   | <b>40 MINUTEN</b><br>1X 30 min (ruhig)<br>+<br>10 min Lauf-ABC  | <b>PAUSE</b>  | <b>36 MINUTEN</b><br>1X 10 min (ruhig)<br>8x   1 min (zügig-schnell)  <br>1 min Gehpause  <br>1X 10 min (ruhig)     | <b>30 MINUTEN</b><br>Alternativtraining<br>20 min Krafttraining<br>m. d. eigenen Körpergewicht<br>10 min Stretching |
| 5     | <b>45 MINUTEN</b><br>1X 45 Minuten (ruhig)<br>+<br>5 lockere Steigerungen<br>(50 - 80 m)<br>(zurück Gehpause) | <b>PAUSE</b>   | <b>50 MINUTEN</b><br>1X 10 min (ruhig)<br>5x   5 min (zügig)  <br>2 min (ruhig)  <br>1X 5 min (ruhig)  | <b>PAUSE</b>  | <b>20 MINUTEN</b><br>Aktive Erholung<br>(Stretching / Yoga)   | <b>35 MINUTEN</b><br>1X 10 min (ruhig)<br>1X 10 min (locker-zügig)<br>1X 10 min (zügig)<br>1X 5 min (ruhig)         | <b>PAUSE</b>  |
| 6     | <b>22 MINUTEN</b><br>1X 20 min (locker)<br>+<br>5 lockere Steigerungen<br>(50 - 80 m)<br>(zurück Gehpause)    | <b>20 MINUTEN</b><br>Aktive Erholung<br>(Stretching / Yoga)  | <b>FIRMENLAUF</b><br>Viel Spaß auf der 5 km-Laufstrecke!<br>Du hast dich optimal auf dein Ziel vorbereitet,<br>also genieße deinen Erfolg zusammen<br>mit deinem Team! |   | <b>PAUSE</b>  | <b>30 MINUTEN</b><br>Alternativtraining<br>20 min Krafttraining<br>m. d. eigenen Körpergewicht<br>10 min Stretching | <b>PAUSE</b>  |