

In 10 Wochen zum 5 / 10 km Läufer!!

mit dem Schienerberg-Lauf am 25. Juni .23. (Teilnahme nicht obligatorisch) als Ziel



	Montag	Dienstag (Gruppenläufe)	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 7		5 min gehen, 25 min joggen ohne zu gehen,		5 min gehen, 25 min joggen ohne zu gehen,			
Woche 8		5 min gehen, 28 min joggen ohne zu gehen.		5 min gehen, 28 min joggen ohne zu gehen.			
Woche 9		5 min gehen, 30 min joggen ohne zu gehen,		5 min gehen, 30 min joggen ohne zu gehen,			

In 10 Wochen zum 5 / 10 km Läufer!!

mit dem Schienerberg-Lauf am 25. Juni .23. (Teilnahme nicht obligatorisch) als Ziel



	Montag	Dienstag (Gruppenläufe)	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 4		5 min gehen, 3 min joggen, 90 sek gehen, 5 min joggen, 2.5 min gehen, 3 min joggen, 90 sek gehen, 5 min		5 min gehen, 3 min joggen, 90 sek gehen, 5 min joggen, 2.5 min gehen, 3 min joggen, 90 sek gehen, 5 min			
Woche 5		<p>Lauf Option 1: 5 min gehen, 5 min joggen, 3 min gehen, 5 min joggen, 3 min gehen, 5 min joggen.</p> <p>Lauf Option 2: 5 min gehen, 8 min joggen, 5 min gehen, 8 min joggen.</p> <p>Lauf Option 3: 5 min gehen, 20 min joggen ohne zu gehen,</p>		<p>Lauf Option 1: 5 min gehen, 5 min joggen, 3 min gehen, 5 min joggen, 3 min gehen, 5 min joggen.</p> <p>Lauf Option 2: 5 min gehen, 8 min joggen, 5 min gehen, 8 min joggen.</p> <p>Lauf Option 3: 5 min gehen, 20 min joggen ohne zu gehen,</p>			
Woche 6		<p>Lauf Option 1: 5 min gehen, 5 min joggen, 3 min gehen, 8 min joggen, 3 min gehen, 5 min joggen.</p> <p>Lauf Option 2: 5 min gehen, 10 min joggen, 5 min gehen, 10 min joggen.</p> <p>Lauf Option 3: 5 min gehen, 25 min joggen ohne zu gehen,</p>		<p>Lauf Option 1: 5 min gehen, 5 min joggen, 3 min gehen, 8 min joggen, 3 min gehen, 5 min joggen.</p> <p>Lauf Option 2: 5 min gehen, 10 min joggen, 5 min gehen, 10 min joggen.</p> <p>Lauf Option 3: 5 min gehen, 25 min joggen ohne zu gehen,</p>			

In 10 Wochen zum 5 / 10 km Läufer!!

mit dem Schienerberg-Lauf am 25. Juni .23. (Teilnahme nicht obligatorisch) als Ziel



	Montag	Dienstag (Gruppenläufe)	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1		5 min gehen, 60 Sek joggen, 90 Sek gehen im Wechsel bis ca. 30 Min		5 min gehen, 60 Sek joggen, 90 Sek gehen im Wechsel bis ca. 30 Min			
Woche 2		5 min gehen, 90 Sek joggen, 2 min gehen im Wechsel bis ca. 30min		5 min gehen, 90 Sek joggen, 2 min gehen im Wechsel bis ca. 30min			
Woche 3		5 min gehen, 2 x (90 Sek joggen, 90 Sek gehen, 3 min joggen, 3 min gehen)		5 min gehen, 2 x (90 Sek joggen, 90 Sek gehen, 3 min joggen, 3 min gehen)			