

# Panoramalauf Rothenberg

8 Wochen Trainingsplan für Laufeinsteiger von 0 auf 5km

**Woche 1** ab 08.05.2023

	1. Woche	Training
Dienstag	30 min	(8 x 2 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken) Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Donnerstag	30 min	(8 x 2 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken) Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Samstag	30 min	(8 x 2 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken) Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!

# Panoramalauf Rothenberg

8 Wochen Trainingsplan für Lafeinsteiger von 0 auf 5km

**Woche 2** ab 15.05.2023

	2. Woche	Training
Dienstag	28 min	(6 x 3 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken) Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Donnerstag	28 min	(6 x 3 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken) Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Samstag	28 min	(6 x 3 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken) Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!

# Panoramalauf Rothenberg

8 Wochen Trainingsplan für Lafeinsteiger von 0 auf 5km

**Woche 3** ab 22.05.2023

	3. Woche	Training
Dienstag	34 min	(6 x 4 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken) Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Donnerstag	34 min	(6 x 4 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken) Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Samstag	34 min	(6 x 4 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken) Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!

# Panoramalauf Rothenberg

8 Wochen Trainingsplan für Lafeinsteiger von 0 auf 5km

**Woche 4** ab 29.05.2023

	4. Woche	Training
Dienstag	30 min	(4 x 6 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken) Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Donnerstag	30 min	(4 x 6 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken) Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Samstag	30 min	(4 x 6 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken) Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!

# Panoramalauf Rothenberg

8 Wochen Trainingsplan für Lafeinsteiger von 0 auf 5km

**Woche 5** ab 05.06.2023

	4. Woche	Training
Dienstag	34 min	(3 x 10 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)  Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Donnerstag	34 min	(3 x 10 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)  Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Samstag	34 min	(3 x 10 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken)  Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!

# Panoramalauf Rothenberg

8 Wochen Trainingsplan für Laufeinsteiger von 0 auf 5km

**Woche 6** ab 12.06.2023

	4. Woche	Training
Dienstag	32 min	(2 x 15 min joggen, Pause: 2 min walken)  Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Donnerstag	32 min	(2 x 15 min joggen, Pause: 2 min walken)  Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Samstag	32 min	(2 x 15 min joggen, Pause: 2 min walken)  Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!

# Panoramalauf Rothenberg

8 Wochen Trainingsplan für Laufeinsteiger von 0 auf 5km

**Woche 7** ab 19.06.2023

	4. Woche	Training
Dienstag	42 min	(2 x 20 min joggen, Pause: 2 min walken)  Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Donnerstag	42 min	(2 x 20 min joggen, Pause: 2 min walken)  Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Samstag	42 min	(2 x 20 min joggen, Pause: 2 min walken)  Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!

# Panoramalauf Rothenberg

8 Wochen Trainingsplan für Lafeinsteiger von 0 auf 5km

**Woche 8** ab 26.06.2023

	4. Woche	Training
Dienstag	30 min	joggen am Stück  Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Donnerstag	20 min	joggen am Stück  Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!
Sonntag		(5 Km Panorama-Lauf Rothenberg 02.07.2023)  Aufwärmen und dehnen nicht vergessen !!