

# Von der Couch auf 5 Kilometer.

## 8-Wochen-Trainingsplan für Nichtläufer.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	1 Min. laufen / 1,5 Min. gehen für 20 Min.	Pause	1 Min. laufen / 1,5 Min. gehen für 20 Min.	Pause	1 Min. laufen / 1,5 Min. gehen für 20 Min.	Pause	Pause
2	1,5 Min. laufen / 2 Min. gehen für 20 Min.	Pause	1,5 Min. laufen / 2 Min. gehen für 20 Min.	Pause	1,5 Min. laufen / 2 Min. gehen für 20 Min.	Pause	Pause
3	2 Min. laufen / 2 Min. gehen für 20 Min.	Pause	2,5 Min. laufen / 2,5 Min. gehen für 20 Min.	Pause	2,5 Min. laufen / 2,5 Min. gehen für 20 Min.	Pause	Pause
4	3 Min. laufen / 2 Min. gehen für 20 Min.	Pause	3 Min. laufen / 2 Min. gehen für 20 Min.	Pause	4 Min. laufen / 2,5 Min. gehen für 20 Min.	Pause	Pause
5	5 Min. laufen / 3 Min. gehen (x 3)	Pause	8 Min. laufen / 5 Min. gehen / 8 Min. laufen /	Pause	<b>20 Min. laufen</b>	Pause	Pause
6	6 Min. laufen / 3 Min. gehen (x 2)	Pause	10 Min. laufen / 3 Min. gehen / 10 Min. laufen /	Pause	<b>25 Min. laufen</b>	Pause	Pause
7	<b>25 Min. laufen</b>	Pause	<b>25 Min. laufen</b>	Pause	<b>25 Min. laufen</b>	Pause	Pause
8	<b>30 Min. laufen</b>	Pause	<b>30 Min. laufen</b>	Pause	<b>30 Min. laufen</b>	Pause	<b>Laufe 5km</b>

Starte das Work-out jeden Tag mit fünf Minuten gehen zum Aufwärmen!

Sorge Dich nicht um Dein möglicherweise langsames Tempo – fokussiere Dich auf das Laufen.

Wenn Du Dich sehr müde fühlst, lege im Zweifel einen extra Ruhetag ein oder wiederhole die vorherige Woche.

Wenn Du Zeit hast, mache drei Mal die Woche ergänzend Kraftübungen.