

5 KILOMETER IN 8 WOCHEN

TRAININGSPLAN MIT DER GALLOWAY-METHODE

WOCHE	TAG 1	TAG 4	TAG 6	GESCHAFFT?
1	10-15 Minuten langsam laufen, anschließend 5 Minuten ausgehen	5 Minuten laufen, 5 Minuten gehen, 5 Minuten laufen, 5 Minuten gehen	5 Minuten laufen, 5 Minuten gehen, 5 Minuten laufen, 5 Minuten gehen	<input type="checkbox"/>
2	7 Minuten laufen, 3 Minuten gehen, 7 Minuten laufen, 3 Minuten gehen	7 Minuten laufen, 3 Minuten gehen, 7 Minuten laufen, 3 Minuten gehen	7 Minuten laufen, 3 Minuten gehen, 7 Minuten laufen, 3 Minuten gehen	<input type="checkbox"/>
3	TAG 1 8 Minuten laufen, 3 Minuten gehen, 8 Minuten laufen, 3 Minuten gehen	TAG 3 8 Minuten laufen, 3 Minuten gehen, 8 Minuten laufen, 3 Minuten gehen	TAG 5 8 Minuten laufen, 3 Minuten gehen, 8 Minuten laufen, 3 Minuten gehen	<input type="checkbox"/>
4	9 Minuten laufen, 3 Minuten gehen, 9 Minuten laufen, 3 Minuten gehen	9 Minuten laufen, 3 Minuten gehen, 9 Minuten laufen, 3 Minuten gehen	20 Minuten langsam laufen, anschließend 5 Minuten ausgehen	<input type="checkbox"/>
5	TAG 1 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen, 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	TAG 3 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen, 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	TAG 6 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen, 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	<input type="checkbox"/>
6	10 Minuten laufen, 1 Minute gehen, 10 Minuten laufen, 1 Minute gehen	12 Minuten laufen, 2 Minuten gehen, 12 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	12 Minuten laufen, 2 Minuten gehen, 12 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	<input type="checkbox"/>
7	20 Minuten laufen	15 Minuten laufen, 2 Minuten gehen, 15 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	15 Minuten laufen, 2 Minuten gehen, 15 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	<input type="checkbox"/>
8	TAG 1 20 Minuten laufen	TAG 4 25 Minuten laufen, zwei Minuten gehen, 10 Minuten laufen	TAG 7 Langsamer Dauerlauf 5 Kilometer	<input type="checkbox"/>