

# VON "0 AUF 5" Trainingsprogramm

Kurzinfo



Woche	Trainingst.	Tag	Zeit 1	2	3	4	5	6
1.	1	SO	12 Min ZG	3 GM	15x 1 LL - 1 ZG	6 Min ZG	10 Min DH	
2	1	FR	12 Min ZG	3 GM	5x 1 LL - 1 ZG	8x 2 LL - 1 ZG	2 Min ZG	10 Min DH
	2	SO	12 Min ZG	3 GM	5x 1 LL - 1 ZG	2x 3 LL - 1 ZG	6x 2 LL - 1 ZG	8 Min DH
3	1	FR	12 Min ZG	3 GM	5x 1 LL - 1 ZG	5x 3 LL - 1 ZG	3x 1 LL - 1 ZG	8 Min DH
	2	SO	12 Min ZG	3 GM	5x 1 LL - 1 ZG	5x 3 LL - 1 ZG	3x 1 LL - 1 ZG	8 Min DH
4	1	FR	2x 1 ZG - 1 LL, 1 ZG - 2 LL, 1x 1 ZG - 1 LL	3 GM	2x 5 LL - 1 ZG, 1 LL - 1 ZG, 3 LL-1 ZG	2x 3 ZL - 1 LG	2x 1 LL - 1 ZG	8 Min DH
	2	SO	2x 1 ZG - 1 LL, 1 ZG - 2 LL, 1x 1 ZG - 1 LL	3 GM	3x 5 LL - 1 ZG, 3LL - 1 ZG	3x 1 LL - 1 ZG		8 Min DH
5	1	FR	2x 1 ZG - 1 LL, 1 ZG - 2 LL, 1x 1 ZG - 1 LL	3 GM	2x 5 LL - 1 ZG, 1 LL-1 ZG, - 3 LL - 1 ZG	2x 3 ZL - 1 LG	2x 1 LL - 1 ZG	8 Min DH
	2	SO	2x 1 ZG - 1 LL, 1 ZG - 2 LL, 1x 1 ZG - 1 LL	3 GM	3x 5 LL - 1 ZG, 3 LL - 1 ZG		3x 1 LL - 1 ZG	8 Min DH
6	1	FR	3x 2 LL - 1 ZG	3 GM	2x 6 LL - 1 ZG, 8 LL - 1 ZG	1x 3 ZL - 2 LG	1x 2 LL - 1 ZG	7 Min DH
	2	SO	3x 2 LL - 1 ZG	3 GM	2x 6 LL - 1 ZG, 8 LL - 1 ZG	2x 3 ZL - 2 LG		5 Min DH
7	1	FR	3x 2 LL - 1 ZG	3 GM	4x 7 LL - 1 ZG	1x 3 ZL - 2 LG	2x 2 LL - 1 ZG	4 Min DH
	2	SO	3x 2 LL - 1 ZG	3 GM	4x 7 LL - 1 ZG	2x 3 ZL - 2 LG		5 Min DH

<b>8</b>	<b>1</b>	<b>FR</b>	2x 2 LL - 1 ZG, 1x 3 LL - 1 ZG	2 GM	2x 10 LL - 1 ZG, 3 LL - 1 LL	2x 3 ZL - 1 LG	1x 3 LL - 1 ZG	5 Min DH
	<b>2</b>	<b>SO</b>	2x 2 LL - 1 ZG, 1x 3 LL - 1 ZG	2 GM	2x 3 LL - 1 ZG	15 Minuten LL , 1 ZG	2x 3 ZL - 1 LG	1x 3 LL - 1 ZG
								8 Min DH
<b>9</b>	<b>1</b>	<b>FR</b>	1x 2 LL - 1 ZG, 3 LL - 1 ZG, 1x 2 LL-1 ZG, 1x 2 LL	3 GM	3x 10 LL - 1 ZG	2x 2 LL - 1 ZG		5 Min DH
	<b>2</b>	<b>SO</b>	1x 2 LL - 1 ZG, 3 LL - 1 ZG, 1x 2 LL-1 ZG, 1x 2 LL	3 GM	20 Min LL 1 ZG	2x 3 ZL - 1 LG	3x 3 LL - 1 ZG	4 Min DH
<b>10</b>	<b>1</b>	<b>FR</b>	1x 2 LL - 1 ZG, 3 LL - 1 ZG, 1x 2 LL-1 ZG, 1x 2 LL	3 GM	2x 3 LL - 1 ZG	30 Minuten LL , 2 ZG		5 Min DH
	<b>2</b>	<b>SO</b>	1x 2 LL - 1 ZG, 3 LL - 1 ZG, 1x 2 LL-1 ZG, 1x 2 LL	3 GM	5 km ZL	Auslaufen	1x 2 ZG - 5 LL	5 Min DH

Legende: LG= langsames Gehen  
 ZG= zügiges Gehen  
 LL= langsames Laufen  
 ZL= zügiges Laufen  
 DH= Dehnprogramm  
 GM= Gymnastik

