



RAPIDLAF TRAININGSPLAN FÜR 5KM IN 4 WOCHEN

1. WOCH:



- 19.04. Montag:** 4 x 5 Minuten langsames Joggen, dazwischen 1 Minute Gehpause
- 20.04. Dienstag:** Trainingsfrei
- 21.04. Mittwoch:** 3 x 10 Minuten langsames Joggen, dazwischen 2 Minuten Gehpause, ⚽ **20:30Uhr LASK vs. RAPID** ⚽
- 22.04. Donnerstag:** Trainingsfrei, **Stammtisch 19:00 Uhr, sei live dabei auf tv.skrapid.at oder facebook.com/skrapid**
- 23.04. Samstag:** 4 x 5 Minuten langsames Joggen, dazwischen 1 Minute Gehpause
- 25.04. Sonntag:** Trainingsfrei, ⚽ **RAPID vs. WSG WATTENS 14:30 Uhr** ⚽

2. WOCH:



Jetzt kannst du schon etwas länger am Stück joggen - ganz gemütlich. Auf das Tempo kommt es jetzt noch nicht an.

- 26.04. Montag:** 3 x 10 Minuten joggen, dazwischen 1 Minute Gehpause
- 28.04. Mittwoch:** 2 x 20 Minuten joggen, dazwischen 2 Minuten Gehpause, ⚽ **18:30 Uhr WSG WATTENS vs. RAPID** ⚽
- 30.04 Freitag:** 2 x 15 Minuten joggen, dazwischen 2 Minute Gehpause



RAPIDLAF TRAININGSPLAN FÜR 5KM IN 4 WOCHEN

3. WOCHEN:



Jetzt kannst du deine Schnelligkeit trainieren, das nennt man Intervalltraining und ist sehr effektiv. Langsame und etwas schnellere Einheiten wechseln sich beim Intervalltraining miteinander ab. Du kannst beispielsweise eine Minute in schnellem Tempo und danach zwei Minuten in langsamem Lauftempo laufen, um deinen Puls wieder zu beruhigen.

- 03.05. Montag: 2 x 20 Minuten Joggen, dazwischen 2 Minuten Gehpause
- 05.05. Mittwoch: 1 x 30 Minuten Joggen
- 08.05. Samstag: 2 x 20 Minuten Joggen, dazwischen 2 Minuten Gehpause
- 09.05. Sonntag: ⚽ 17:00 Uhr RAPID vs. WAC ⚽

4. WOCHEN:



Die Woche vor dem Rapidlauf. Du hast 4 Wochen trainiert und bist nun bereit für den 5,4 km Alfred Körner-Lauf. Falls du dich noch nicht angemeldet hast, so kannst du das noch bis Sonntag 16.05.21, 12:00 Uhr unter **rapidlauf.at** erledigen.

- 10.05. Montag: 1 x 25 Minuten Joggen
- 12.05. Mittwoch: 1x15min Joggen, leichtes aktivieren ohne dich anzustrengen
- Donnerstag 13.05.-
Sonntag 16.05. Rapidlauf