



**Marathon Dinslaken**  
seit 1981

## Stadtwerke Dinslaken energyrun 06.04.2025

**Trainingsplan: von 0 auf 5000 m in 12 Wochen**

**Zeitraum: vom 17.01.2025 bis zum Start am 06.04.2025**

**Trainingszeiten: Mittwoch und Freitag 17 Uhr / Sonntag 9:45 Uhr**

### **3. KW**

17.01. 1. Einheit: Zehnmal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen 20 Minuten

19.01. 2. Einheit: Fünfmal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen  
Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen 22 Minuten

### **4. KW**

22.01. 3. Einheit: Zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen  
Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen  
Zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen 20 Minuten

24.01. 4. Einheit: Viermal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen  
Viermal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen 24 Minuten

26.01. 5. Einheit: Zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen  
Dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen  
Zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen 20 Minuten

### **5. KW**

29.01. 6. Einheit: Fünfmal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen 20 Minuten

31.01. 7. Einheit: Fünfmal 3 Minuten laufen, 2 Minuten gehen 25 Minuten

02.02. 8. Einheit: Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen  
Zweimal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen  
Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen 26 Minuten

### **6. KW**

05.02. 9. Einheit: Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen  
4 Minuten laufen, 1 Minute gehen  
Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen 21 Minuten

07.02. 10. Einheit: 30 Minuten schnelles gehen 30 Minuten

09.02. 11. Einheit: Viermal 4 Minuten laufen, 2 Minuten gehen 24 Minuten

### **7. KW**

12.02. 12. Einheit: Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen  
Zweimal 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen  
Zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen 28 Minuten

14.02. 13. Einheit: Viermal 5 Minuten laufen, 2 Minuten gehen 28 Minuten

16.02. 14. Einheit: Fünfmal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen 25 Minuten

**8. KW**

19.02.	15. Einheit:	35 Minuten schnelles Gehen	35 Minuten
21.02.	16. Einheit:	Viermal 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen	28 Minuten
23.02.	17. Einheit:	6 Minuten laufen, 1 Minute gehen 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen	24 Minuten

**9. KW**

26.02.	18. Einheit:	Zweimal 9 Minuten laufen, 3 Minuten gehen	24 Minuten
28.02.	19. Einheit:	Zweimal 10 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	24 Minuten
02.03.	20. Einheit:	5 Minuten gehen, 20 Minuten kontinuierliches Laufen, 5 Minuten gehen	30 Minuten

**10. KW**

05.03.	21. Einheit:	Zweimal 12 Minuten laufen, 1 Minute gehen	24 Minuten
07.03.	22. Einheit:	Viermal 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen	32 Minuten
09.03.	23. Einheit:	Zweimal 15 Minuten laufen, 1 Minute gehen	32 Minuten

**11. KW**

12.03.	24. Einheit:	5 Minuten gehen, 25 Minuten laufen, 5 Minuten gehen	35 Minuten
14.03.	25. Einheit:	Fünfmal 1.000m (jeweils in zirka 7 Minuten) laufen, 1 Minute gehen	40 Minuten
16.03.	26. Einheit:	5 Minuten gehen, 5.000m laufen, 5 Minuten gehen	45 Minuten

**12. KW**

19.03.	27. Einheit:	40 Minuten schnelles Gehen	40 Minuten
21.03.	28. Einheit:	Dreimal 2.000m (jeweils in zirka 13 - 14 Minuten) laufen, 2 Minuten gehen	45 Minuten
23.03.	29. Einheit:	Zweimal 18 Minuten laufen, 2 Minuten gehen	40 Minuten

**13. KW**

26.03.	30. Einheit:	5 Minuten gehen, 35 Minuten laufen, 5 Minuten gehen	45 Minuten
28.03.	31. Einheit:	Fünfmal 1.000m (jeweils in zirka 6 - 7 Minuten) laufen, 1 Minute gehen	35 Minuten
30.03.	32. Einheit:	Lockerer Testlauf über 5.000m	

**14. KW**

02.04.	33. Einheit:	Lockerer Auslaufen 4.500m über das Feld ohne Tempo	
04.04.	34. Einheit:	Ruhetag	
06.04.	35. Einheit:	<b>Das Ziel ist erreicht! 5km Wettkampf bei Stadtwerke Dinslaken energyrun 2025</b>	