

TRAININGSPLAN LAUFEN

FÜR ANFÄNGER

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	FORT-SCHRITT
WOCHE 1	25 Minuten zügiges/schnelles gehen Dauer: 25 Minuten	Rest day	30 Minuten zügiges/schnelles gehen Dauer: 30 Minuten	Rest day	Rest day	10x 1 Minuten laufen, 1 Minuten gehen Dauer: 20 Minuten	Rest day	10%
WOCHE 2	4 x 2 Minuten laufen 2 Minuten gehen Dauer: 16 Minuten	Rest day	5 x 2 Minuten laufen 2 Minuten gehen Dauer: 20 Minuten	Rest day	Rest day	4x 3 Minuten laufen 2 Minuten gehen Dauer: 20 Minuten	Rest day	20%
WOCHE 3	3x 4 Minuten laufen 2 Minuten gehen Dauer: 20 Minuten	Rest day	4x 4 Minuten laufen 2 Minuten gehen Dauer: 24 Minuten	Rest day	Rest day	3 x 6 Minuten laufen 2 Minuten gehen Dauer: 24 Minuten	Rest day	40%
WOCHE 4	4x 6 Minuten laufen 2 Minuten gehen Dauer: 32 Minuten	Rest day	3x 7 Minuten laufen 2 Minuten gehen Dauer: 27 Minuten	Rest day	Rest day	3x 9 Minuten laufen 2 Minuten gehen Dauer: 33 Minuten	Rest day	60%
WOCHE 5	2 x 10 Minuten laufen 3 Minuten gehen Dauer: 26 Minuten	Rest day	2x 15 Minuten laufen 4 Minuten gehen Dauer: 38 Minuten	Rest day	Rest day	3 x 10 Minuten laufen 3 Minuten gehen Dauer: 39 Minuten	Rest day	80%
WOCHE 6	3 x 10 Minuten laufen 2 Minuten gehen Dauer: 36 Minuten	Rest day	Rest day	2x 15 Minuten laufen 3 Minuten gehen Dauer: 36 Minuten	Rest day	Rest day	30 Minuten langsamer Dauerlauf	100%