

Trainingsplan für Laufeinsteiger: In sechs Wochen von 0 auf 50 Minuten

Laufen: langsames Lauftempo, „Laufen ohne zu schnaufen“

Gehpause: zügiges Gehen

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1. Woche	-	10 x 1' laufen mit 1' Gehpause	-	5 x 1' und 2' laufen im Wechsel mit 1' Gehpause	-	10 x 2' laufen mit 1' Gehpause	-
2. Woche	-	5 x 2' und 3' laufen im Wechsel mit 1' Gehpause	-	10 x 3' laufen mit 1' Gehpause	-	3 x 3' und 5' laufen im Wechsel mit 1' Gehpause	-
3. Woche	-	6 x 5' laufen mit 1' Gehpause	-	5'-10'-5'-10' laufen mit 1' Gehpause	-	3 x 10' laufen mit 1' Gehpause	-
4. Woche	-	10'-15'-10' laufen mit 1' Gehpause	-	15'-10'-15' laufen mit 1' Gehpause	-	3 x 15' laufen mit 1' Gehpause	-
5. Woche	-	10'-20'-10' laufen mit 1' Gehpause	-	10'-25'-10' laufen mit 1' Gehpause	-	10'-30'-10' laufen mit 1' Gehpause	-
6. Woche	-	10'-40' laufen mit 1' Gehpause	-	10'-30'-10' laufen mit 1' Gehpause	-	50 Minuten Dauerlauf	-