



TRAININGSPLAN FÜR LÄUFER/-INNEN mit 30 min Laufvermögen

Ziel: 60 min Laufen nach 6 Wochen

Woche 1

Mo	Ruhetag
Di	3x (8min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 2x (12min Laufen + 2min Gehen)
Mi	Ruhetag
Do	2x 20min Laufen mit 5min Gehen
Fr	Ruhetag
Sa	4x (8min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 4x (4min Laufen + 2min Gehen)
So	Ruhetag

Woche 2

Mo	Ruhetag
Di	2x (10min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 2x (15min Laufen + 2min Gehen) nach einer kurzen Pause: 4x 80m gesteigertes Tempo laufen, zurück gehen
Mi	Ruhetag
Do	25min Laufen – 5min Pause (Stretching) – 20min Laufen
Fr	Ruhetag
Sa	4x (10min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 4x (5min Laufen + 2min Gehen)
So	Ruhetag

Woche 3

Mo	Ruhetag
Di	15min Laufen – 3min Gehen – 20min Laufen – 3min Gehen – 15min Laufen nach einer kurzen Pause: 4x 100m gesteigertes Tempo laufen, zurück gehen
Mi	Ruhetag
Do	25min Laufen – 5min Pause (Stretching) – 25min Laufen
Fr	Ruhetag
Sa	8min lockeres Laufen – 5min Pause (Stretching) – 4x (5min lockeres Laufen + 1min Gehen + 3min flottes Laufen), Pause je 5min
So	Ruhetag



Woche 4

Mo	Ruhetag
Di	3x 20min Laufen, Pause je 3min Gehen nach einer kurzen Pause: 5x 80m gesteigertes Tempo laufen, zurück gehen
Mi	Ruhetag
Do	30min Laufen – 5min Pause (Stretching) – 20min Laufen
Fr	Ruhetag
Sa	8min lockeres Laufen – 5min Pause (Stretching) – 4x (3min lockeres Laufen + 1min Gehen + 5min flottes Laufen), Pause je 5min
So	Ruhetag

Woche 5

Mo	Ruhetag
Di	30min Laufen, Pause je 5min Gehen – 20min Laufen, Pause je 5min Gehen – 15min Laufen nach einer kurzen Pause: 3x 100m gesteigertes Tempo laufen, zurück gehen
Mi	Ruhetag
Do	35min Laufen – 5min Pause (Stretching) – 15min Laufen
Fr	Ruhetag
Sa	8min lockeres Laufen – 5min Pause (Stretching) – 5x (5min lockeres Laufen + 1min Gehen + 3min flottes Laufen), Pause je 3min
So	Ruhetag

Woche 6

Mo	Ruhetag
Di	30min Laufen, Pause je 3min Gehen – 25min Laufen, Pause je 3min gehen – 20min Laufen nach einer kurzen Pause: 6x 50m gesteigertes Tempo laufen, zurück gehen
Mi	Ruhetag
Do	35min Laufen – 5min Pause (Stretching) – 20min Laufen
Fr	Ruhetag
Sa	8min lockeres Laufen, 5min Pause (Stretching), 5x (3min lockeres Laufen + 1min Gehen + 5min flottes Laufen), Pause je 3min
So	Ruhetag