



TRAININGSPLAN FÜR LAUFANFÄNGER

Ziel: 30 min Laufen nach 6 Wochen

Woche 1

Mo	Ruhetag
Di	4x (1min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 4x (1min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 4x(1min Laufen + 1min Gehen)
Mi	Ruhetag
Do	45 min zügiges Gehen
Fr	Ruhetag
Sa	4x (1min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 4x (1min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 4x (1min Laufen + 1min Gehen)
So	Ruhetag

Woche 2

Mo	Ruhetag
Di	4x (1min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 4x (2min Laufen + 2min Gehen) – 3min Gehen – 4x (1min Laufen + 1min Gehen)
Mi	Ruhetag
Do	45 min zügiges Gehen
Fr	Ruhetag
Sa	4x (1min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 4x (1min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 4x (1min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen
So	Ruhetag

Woche 3

Mo	Ruhetag
Di	4x (2min Laufen + 2min Gehen) – 5min Gehen – 4x (1min Laufen + 1min Gehen) – 5min Gehen – 4x (2min Laufen + 2min Gehen)
Mi	Ruhetag
Do	1 Std. zügiges Gehen
Fr	Ruhetag
Sa	3x (3min Laufen + 1min Gehen) – 5min Gehen – 2x (4min Laufen + 2min Gehen) – 5min Gehen – 3x (3min Laufen + 1min Gehen)
So	Ruhetag



Woche 4

Mo	Ruhetag
Di	3x (4min Laufen + 1min Gehen) – 5min Gehen – 2x (5min Laufen + 2min Gehen) – 5min Gehen – 3x (4min Laufen + 1min Gehen)
Mi	Ruhetag
Do	1 Std. zügiges Gehen
Fr	Ruhetag
Sa	3x (5min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 2x (7min Laufen + 2min Gehen) – 3min Gehen – 3x (5min Laufen + 1min Gehen)
So	Ruhetag

Woche 5

Mo	Ruhetag
Di	4x (4min Laufen + 1min Gehen) – 5min Gehen – 3x (7min Laufen + 2min Gehen)
Mi	Ruhetag
Do	1,5 Std. zügiges Gehen
Fr	Ruhetag
Sa	2x (7min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 2x (10min Laufen + 2min Gehen) – 3min Gehen – 2x (5min Laufen + 1min Gehen)
So	Ruhetag

Woche 6

Mo	Ruhetag
Di	3x (6min Laufen + 1min Gehen) – 5min Gehen – 2x (10min Laufen + 2min Gehen)
Mi	Ruhetag
Do	2x 15min Laufen mit 5min Gehen
Fr	Ruhetag
Sa	3x (7min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 2x (12min Laufen + 2min Gehen)
So	Ruhetag