

Trainingsplan

7- Wochen für Laufeinsteiger

Ziel: 30 Minuten am Stück laufen

1. Woche	Einheit		Wiederholungen
Montag	Laufen: 2 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	6 x
Mittwoch	Laufen: 2 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	6 x
Samstag	Laufen: 2 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	6 x

2. Woche	Einheit		Wiederholungen
Montag	Laufen: 3 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	6 x
Mittwoch	Laufen: 5 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	4 x
Samstag	Laufen: 3 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	6 x

3. Woche	Einheit		Wiederholungen
Montag	Laufen: 4 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	6 x
Mittwoch	Laufen: 6 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	4 x
Samstag	Laufen: 4 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	6 x

4. Woche	Einheit		Wiederholungen
Montag	Laufen: 6 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	4 x
Mittwoch	Laufen: 8 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	3 x
Samstag	Laufen: 6 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	4 x

5. Woche	Einheit		Wiederholungen
Montag	Laufen: 8 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	4 x
Mittwoch	Laufen: 12 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	2 x
Samstag	Laufen: 8 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	4 x

6. Woche	Einheit		Wiederholungen
Montag	Laufen: 10 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	3 x
Mittwoch	Laufen: 12 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	2 x
Samstag	Laufen: 10 Minuten	Gehpause: 1:30 Minuten	3 x

7. Woche	Einheit		Wiederholungen
Montag	Laufen: 15 Minuten	Gehpause: 1:00 Minuten	2 x
Mittwoch	Laufen: 8 Minuten	Gehpause: 1:00 Minuten	4 x
Samstag	Laufen: 30 Minuten		