

Laufplan für Anfänger

Trainingswoche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche	5 x 2min. laufen dazwischen 2 min. gehen		5 x 2min. laufen dazwischen 2 min. gehen		5 x 3min. laufen dazwischen 2min. gehen		
2. Woche	5 x 3min. laufen dazwischen 2min. gehen		5 x 3min. laufen dazwischen 2min. gehen		5 x 4min. laufen dazwischen 2min. gehen		
3. Woche	5 x 4min. laufen dazwischen 2min. gehen		6 x 4min. laufen dazwischen 1min. gehen		6 x 4min. laufen dazwischen 1min. gehen		
4. Woche	6 x 4min. laufen dazwischen 1min. gehen		5 x 6min. laufen dazwischen 1min. gehen		5 x 6min. laufen dazwischen 1min. gehen		
5. Woche	5 x 6min. laufen dazwischen 1min. gehen		3 x 10min. laufen dazwischen 2min. gehen		3 x 10min. laufen dazwischen 2min. gehen		
6. Woche	3 x 10min. laufen dazwischen 2min. gehen		2 x 15min. laufen dazwischen 2min. gehen		2 x 15min. laufen dazwischen 2min. gehen		