

Trainingsplan Laufeinsteiger

Eine Anleitung für Laufeinsteiger. In 8 Wochen zur Zielsetzung: 50 min Laufen am Stück.

	Einheit 1, z.B.: Di	Einheit 2, z.B.: Do	Einheit 3, z.B.: Sa oder So
Woche 1	10 x 1 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen Gesamtzeit: 20 min	10 x 2 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen Gesamtzeit: 30 min	4 x 3 min Lauf dazwischen je 2 min Gehen Gesamtzeit: 20 min
Woche 2	15 x 1 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen Gesamtzeit: 30 min	10 x 3 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen Gesamtzeit: 40 min	4 x 5 min Lauf dazwischen je 3 min Gehen Gesamtzeit: 32 min
Woche 3	18 x 1 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen Gesamtzeit: 36 min	4 x 5 min Lauf dazwischen je 3 min Gehen Gesamtzeit: 32 min	5 min /10 min /5 min /10 min Laufen dazwischen je 3 min Gehen Gesamtzeit: 42 min
Woche 4	15 x 2 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen Gesamtzeit: 45 min	5 x 5 min Lauf dazwischen je 2 min Gehen Gesamtzeit: 35 min	3 x 10 min Lauf dazwischen je 3 min Gehen Gesamtzeit: 39 min
Woche 5	6 x 5 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen Gesamtzeit: 36 min	5 min /10 min/ 5 min/ 10 min Lauf dazwischen je 3 min Gehen Gesamtzeit: 42 min	10 min /15 min /10 min Lauf dazwischen je 3 min Gehen Gesamtzeit: 44 min
Woche 6	4 x 8 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen Gesamtzeit: 36 min	10 min /15 min/ 10 min dazwischen je 2 min Gehen Gesamtzeit: 41 min	2 x 20 min Lauf dazwischen je 3 min Gehen Gesamtzeit: 46 min
Woche 7	5 x 8 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen Gesamtzeit: 45 min	10 min /15 min/ 20 min dazwischen je 2 min Gehen Gesamtzeit: 51 min	35 min /10 min Lauf dazwischen je 2 min Gehen Gesamtzeit: 49 min
Woche 8	3 x 10 min Lauf dazwischen je 2 min Gehen Gesamtzeit: 36 min	30 min Laufen am Stück Gesamtzeit: 30 min	50 min Laufen am Stück Gesamtzeit: 50 min