

### 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
<b>Woche 1</b>	10 x 1 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen <b>Gesamtzeit: 20 min</b>	10 x 2 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen <b>Gesamtzeit: 30 min</b>	4 x 3 min Lauf dazwischen je 2 min Gehen <b>Gesamtzeit: 20 min</b>
<b>Woche 2</b>	15 x 1 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen <b>Gesamtzeit: 30 min</b>	10 x 3 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen <b>Gesamtzeit: 40 min</b>	4 x 5 min Lauf dazwischen je 3 min Gehen <b>Gesamtzeit: 32 min</b>
<b>Woche 3</b>	18 x 1 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen <b>Gesamtzeit: 36 min</b>	4 x 5 min Lauf dazwischen je 3 min Gehen <b>Gesamtzeit: 32 min</b>	5 min /10 min /5 min /10 min Laufen dazwischen je 3 min Gehen <b>Gesamtzeit: 42 min</b>
<b>Woche 4</b>	15 x 2 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen <b>Gesamtzeit: 45 min</b>	5 x 5 min Lauf dazwischen je 2 min Gehen <b>Gesamtzeit: 35 min</b>	3 x 10 min Lauf dazwischen je 3 min Gehen <b>Gesamtzeit: 39 min</b>
<b>Woche 5</b>	6 x 5 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen <b>Gesamtzeit: 36 min</b>	5 min /10 min/ 5 min/ 10 min Lauf dazwischen je 3 min Gehen <b>Gesamtzeit: 42 min</b>	10 min /15 min /10 min Lauf dazwischen je 3 min Gehen <b>Gesamtzeit: 44 min</b>
<b>Woche 6</b>	4 x 8 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen <b>Gesamtzeit: 36 min</b>	10 min /15 min/ 10 min dazwischen je 2 min Gehen <b>Gesamtzeit: 41 min</b>	2 x 20 min Lauf dazwischen je 3 min Gehen <b>Gesamtzeit: 46 min</b>
<b>Woche 7</b>	5 x 8 min Lauf dazwischen je 1 min Gehen <b>Gesamtzeit: 45 min</b>	10 min /15 min/ 20 min dazwischen je 2 min Gehen <b>Gesamtzeit: 51 min</b>	35 min /10 min Lauf dazwischen je 2 min Gehen <b>Gesamtzeit: 49 min</b>
<b>Woche 8</b>	3 x 10 min Lauf dazwischen je 2 min Gehen <b>Gesamtzeit: 36 min</b>	30 min Laufen am Stück <b>Gesamtzeit: 30 min</b>	50 min Laufen am Stück <b>Gesamtzeit: 50 min</b>