

TRAININGSPLAN FÜR DEN LAUFEINSTIEG

Woche	Tag	Laufeinheit
1	Di	10 min walken, 5-mal 1 min laufen/1 min walken im Wechsel, 10 min walken
	Do	5 min walken, 10-mal 1 min laufen/1 min walken im Wechsel, 5 min walken
	So	9-mal 2 min laufen/1 min walken im Wechsel
2	Di	6-mal 3 min laufen/1 min walken im Wechsel
	Do	3,2,3,2,3,2,3,2 min laufen/1 min walken im Wechsel
	So	7-mal 3 min laufen/1 min walken im Wechsel
3	Di	4-mal 5 min laufen/1 min walken im Wechsel
	Do	5,4,5,4,5 min laufen/1 min walken im Wechsel
	So	5-mal 5 min laufen/1 min walken im Wechsel
4	Di	3-mal 6 min laufen/1 min walken im Wechsel
	Do	5,7,5,7,5 min laufen/1min walken im Wechsel
	So	4-mal 6 min laufen/1 min walken im Wechsel
5	Di	3-mal 8 min laufen/1 min walken im Wechsel
	Do	6,8,6,8 min laufen/1 min walken im Wechsel
	So	4-mal 7 min laufen/1 min walken im Wechsel
6	Di	3-mal 9 min laufen/1min walken im Wechsel
	Do	8, 10, 8 min laufen/1 min walken im Wechsel
	So	3-mal 10 min laufen/1 min walken im Wechsel
7	Di	8,12,8 min laufen/1 min walken im Wechsel
	Do	5,15,5 min laufen/1 min walken im Wechsel
	So	2-mal 15 min laufen/1 min walken im Wechsel
8	Di	5, 20, 5 min laufen/1 min walken im Wechsel
	Do	8,15,8 min laufen/1 min walken im Wechsel
	So	30 min laufen