



8 Wochen Trainingsplan für Laufeinsteiger

Einsteiger Trainingsplan für Läufer die 30 Minuten am Stück laufen können

Ziel: → 60 Minuten am Stück laufen

jede Woche wird der Laufumfang in Zeit um ca.10 % gesteigert, die 4. Woche ist die Regenerationswoche

Di:	5 min Einlaufen mit Lauf ABC, 33 min laufen, 5 min flott walken
Do:	Technik (ca. 15 min) 20 min laufen, 5 min flott walken
Sa:	35 min laufen

Di:	5 min Einlaufen mit Lauf ABC, 36 min laufen, 5 min flott walken
Do:	Technik (ca. 15min) 25 min laufen, 5 min flott walken
Sa:	38 min laufen

Di:	5 min Einlaufen mit Lauf ABC, 36 min laufen, 5 min flott walken
Do:	Technik (ca. 15 min) 25 min laufen, 5 min flott walken
Sa:	40 min laufen

Di:	5min Einlaufen mit Lauf ABC, 30min laufen, 5min flott walken
Do:	Technik (ca. 15min), 15min laufen, 5min flott walken
Sa:	35 min laufen

Di:	5 min Einlaufen mit Lauf ABC, 44 min laufen
Do:	Technik (ca.20 min), 30 min laufen
Sa:	44 min laufen

Di:	5 min Einlaufen mit Lauf ABC, 48 min laufen
Do:	Technik (ca. 20 min), 33 min laufen
Sa:	48 min laufen

Di:	5 min Einlaufen mit Lauf ABC, 55 min laufen
Do:	Technik (ca. 20 min), 40 min laufen
Sa:	55 min laufen

Di:	5 min Einlaufen mit Lauf ABC, 45min laufen
Do:	Technik (ca. 20 min), 30min Laufen
Sa:	45 min Laufen

Nun sollte das Ziel, 60min ohne Gehpause zu laufen erreicht sein

...bleiben sie fit und vital!