



Lauf10! – Trainingsplan 5.-8. Woche



Laufgruppe: Laufen/Joggen Anfänger

Woche	Montag	Dienstag 18:30 Uhr	Mittwoch	Donnerstag 18:30 Uhr	Freitag	Samstag	Sonntag
5 27.7.-2.8.	Ruhetag	6 x (1 Min. Walken, 5 Min. Laufen) Dauer: 36 Min.	Ruhetag	7 x (2 Min. Walken, 5 Min. Laufen) Dauer: 49 Min.	Ruhetag	6 x (2 Min. Walken, 6 Min. Laufen) Dauer: 48 Min.	Ruhetag
6 3.8.-9.8.	Ruhetag	5 x (2 Min. Walken, 7 Min. Laufen) Dauer: 45 Min.	Ruhetag	4 x (2 Min. Walken, 8 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	Ruhetag	4 x (2 Min. Walken, 9 Min. Laufen) Dauer: 44 Min.	Ruhetag
7 10.8.-16.8.	Ruhetag	3 x (3 Min. Walken, 10 Min. Laufen) Dauer: 39 Min.	Ruhetag	4 x (3 Min. Walken, 10 Min. Laufen) Dauer: 52 Min.	Ruhetag	4 x (3 Min. Walken, 12 Min. Laufen) Dauer: 60 Min.	Ruhetag
8 17.8.-23.8.	Ruhetag	3 x (3 Min. Walken, 13 Min. Laufen) Dauer: 48 Min.	Ruhetag	3 x (2 Min. Walken, 15 Min. Laufen) Dauer: 51 Min.	Ruhetag	3 x (3 Min. Walken, 15 Min. Laufen) Dauer: 54 Min.	Ruhetag

Wichtige Tipps:

Beginne und beende Dein Training immer mit ein paar Minuten Walken.

Laufe lieber langsam als zu schnell, am besten so, dass Du Dich noch unterhalten kannst („laufen ohne schnaufen“).