



Lauf10! – Trainingsplan 9.-11. Woche



Laufgruppe: Laufen/Joggen Anfänger

Woche	Montag	Dienstag 18:30 Uhr	Mittwoch	Donnerstag 18:30 Uhr	Freitag	Samstag	Sonntag
9 24.8.-30.8.	Ruhetag	2 x (2 Min. Walken, 20 Min. Laufen) Dauer: 44 Min.	Ruhetag	2 x (2 Min. Walken, 20 Min. Laufen) Dauer: 44 Min.	Ruhetag	3 x (2 Min. Walken, 18 Min. Laufen) Dauer: 60 Min.	Ruhetag
10 31.8.-6.9.	Ruhetag	2 x (3 Min. Walken, 25 Min. Laufen) Dauer: 56 Min.	Ruhetag	2 x (3 Min. Walken, 25 Min. Laufen) Dauer: 56 Min.	Ruhetag	3 Min. Walken, 30 Min. Laufen 3 Min. Walken 20 Min. Laufen Dauer: 56 Min.	Ruhetag
11 7.9.-13.9.	Ruhetag	2 Min. Walken, 30 Min. Laufen 2 Min. Walken 20 Min. Laufen Dauer: 54 Min.	Ruhetag	Ruhetag	Abschlusslauf in Neuhaus		

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“).