



Lauf10! – Trainingsplan 5.-8. Woche



Laufgruppe: Nordic-Walken/Walken Anfänger

Woche	Montag	Dienstag 18:30 Uhr	Mittwoch	Donnerstag 18:30 Uhr	Freitag	Samstag	Sonntag
5 27.7.-2.8.	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 20 min. 1 x 15 min flottes Walken Dauer: ca. 40 min	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 1 x 45 min. Plus Stilkontrolle Dauer: ca. 50 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo Dauer: 45 Min.	Ruhetag
6 3.8.-9.8.	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 20 min 1 x 20 min. flott dazwischen Stilkorrekturen Dauer: ca. 45 min.	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 40 min Dauer ca. 40 min	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo Dauer: 45 Min	Ruhetag
7 10.8.-16.8.	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 15 min 1 x 25 min flott Dauer: ca. 40 min	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 20 min 1 x 25 min. flott dazwischen Stilkorrekturen Dauer: ca. 50 min	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo Dauer: 50 Min.	Ruhetag
8 17.8.-23.8.	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 20 min und 1 x 30 min. flott Dauer: ca. 50 min	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 20 min und 1 x 30 min. flott Dauer: ca. 50 min	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo Dauer: 50 Min.	Ruhetag