



Lauf10! – Trainingsplan 5.-8. Woche



Laufgruppe: Nordic-Walken/Walken Hobbywalker

Woche	Montag	Dienstag 18:30 Uhr	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5 27.7.-2.8.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo Dauer: 40 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo Dauer: 50 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo Dauer: 50 Min.	Ruhetag
6 3.8.-9.8.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 1 x 25 min. 1 x 20 min. flott Dauer: 45 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 1 x 20 min. 1 x 20 min. flott Dauer: 40 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo Dauer: 50 Min.	Ruhetag
7 10.8.-15.8.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 1 x 10 min. 1 x 30 min. flott Dauer: 40 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 1 x 20 min. 1 x 30 min. flott Dauer: 50 Min.	Ruhetag	Flottes Walken 30min und 30min. lockerer Walken Dauer: 60 Min.	Ruhetag
8 16.8.-23.8.	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 15 min und Flottes Walken 1 x 35 min. Dauer: ca. 50 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 10 min und Flottes Walken 1 x 40 min. Dauer: ca. 50 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 30 min und flottes Walken 1 x 30 min. Dauer: ca. 60 Min.	Ruhetag