



# Lauf10! – Trainingsplan 1.-4. Woche



## Laufgruppe: Laufen/Joggen Anfänger

Woche	Montag	Dienstag 18:30 Uhr	Mittwoch	Donnerstag 18:30 Uhr	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>1</b> 30.6.-5.7.	Ruhetag	5 x (3 Min. Walken, 1 Min. Laufen) Dauer: 20 Min.	Ruhetag	5 x (3 Min. Walken, 1 Min. Laufen) Dauer: 20 Min.	Ruhetag	6 x (3 Min. Walken, 2 Min. Laufen) Dauer: 30 Min.	Ruhetag
<b>2</b> 6.7.-12.7.	Ruhetag	6 x (3 Min. Walken, 2 Min. Laufen) Dauer: 30 Min.	Ruhetag	8 x (2 Min. Walken, 3 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	Ruhetag	8 x (2 Min. Walken, 3 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	Ruhetag
<b>3</b> 13.7.-19.7.	Ruhetag	8 x (2 Min. Walken, 3 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	Ruhetag	8 x (2 Min. Walken, 3 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	Ruhetag	8 x (2 Min. Walken, 3 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	Ruhetag
<b>4</b> 20.7.-26.7.	Ruhetag	7 x (2 Min. Walken, 4 Min. Laufen) Dauer: 38 Min.	Ruhetag	8 x (1 Min. Walken, 4 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	Ruhetag	8 x (1 Min. Walken, 5 Min. Laufen) Dauer: 48 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“).