



# Lauf10! – Trainingsplan 1.-4. Woche



## Laufgruppe: Nordic-Walken/Walken Anfänger

Woche	Montag	Dienstag 18:30 Uhr	Mittwoch	Donnerstag 18:30 Uhr	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>1</b> 30.6.-5.7.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 3 x 5 min dazwischen Stilkorrekturen Dauer: ca. 20 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 3 x 5 min dazwischen Stilkorrekturen Dauer: ca. 20 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo Dauer: 20 Min.	Ruhetag
<b>2</b> 6.7.-12.7.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 5 x 5 min dazwischen Stilkorrekturen Dauer: ca. 30 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 5 x 5 min dazwischen Stilkorrekturen Dauer: ca. 30 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo Dauer: 30 Min	Ruhetag
<b>3</b> 13.7.-19.7.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 2 x 15 min dazwischen Stilkorrekturen Dauer: ca. 30 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 2 x 20 min dazwischen Stilkorrekturen Dauer: ca. 40 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo Dauer: 35 Min.	Ruhetag
<b>4</b> 20.7.-26.7.	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 15 min und 1 x 20 min. dazwischen Stilkorrekturen Dauer: ca. 40 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 15 min und 1 x 20 min. dazwischen Stilkorrekturen Dauer: ca. 40 Min.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo Dauer: 40 Min.	Ruhetag