



Lauf10! – Trainingsplan 1.-4. Woche



Laufgruppe: Nordic-Walken/Walken Hobbywalker

Woche	Montag	Dienstag 18:30 Uhr	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 30.6.-5.7.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo <i>Dauer: 20 Min.</i>	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo <i>Dauer: 20 Min.</i>	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo <i>Dauer: 30 Min.</i>	Ruhetag
2 6.7.-12.7.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 1 x 15 min. 1 x 15 min. flott <i>Dauer: 30 Min.</i>	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 1 x 15 min. 1 x 15 min. flott <i>Dauer: 30 Min.</i>	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo <i>Dauer: 40 Min.</i>	Ruhetag
3 13.7.-19.7.	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 1 x 20 min. 1 x 15 min. flott <i>Dauer: 35 Min.</i>	Ruhetag	Lockerer Walken im Wohlfühltempo 1 x 20 min. 1 x 20 min. flott <i>Dauer: 40 Min.</i>	Ruhetag	Flottes Walken <i>Dauer: 30 Min.</i>	Ruhetag
4 20.7.-26.7.	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 10 min und Flottes Walken 1 x 30 min. <i>Dauer: ca. 40 Min.</i>	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 10 min und Flottes Walken 1 x 30 min. <i>Dauer: ca. 40 Min.</i>	Ruhetag	Lockerer Walken 1 x 20 min und Flottes Walken 1 x 20 min. <i>Dauer: ca. 40 Min.</i>	Ruhetag