

Trainingsprogramm für Laufanfänger

Ziel: In 10 Wochen 30 Minuten an einem Stück laufen zu können

| | |
|---|---|
| Woche 1 Trainingstage: Mo, Mi, Sa Intervall: 10 x 1.5 Min. Gehen (11Min/Km) 10 x 0.5 Min Laufen (8 Min/Km) | Woche 2 Trainingstage: Mo, Mi, Sa Intervall: 10 x 1 Min. Gehen (11Min/Km) 10 x 1 Min Laufen (8 Min/Km) |
| Woche 3 Trainingstage: Mo, Mi, Sa Intervall: 7 x 1.5 Min. Gehen (11Min/Km) 7 x 1.5 Min Laufen (8 Min/Km) | Woche 4 Trainingstage: Mo, Mi, Sa Intervall: 7 x 1 Min. Gehen (11Min/Km) 7 x 2 Min Laufen (8 Min/Km) |
| Woche 4 Trainingstage: Mo, Mi, Sa Intervall: 6 x 1 Min. Gehen (11Min/Km) 6 x 3 Min Laufen (8 Min/Km) | Woche 6 Trainingstage: Mo, Mi, Sa Intervall: 5 x 1 Min. Gehen (11Min/Km) 5 x 4 Min Laufen (8 Min/Km) |
| Woche 7 Trainingstage: Mo, Mi, Sa Intervall: 3 x 1 Min. Gehen (11Min/Km) 3 x 6 Min Laufen (8 Min/Km) | Woche 8 Trainingstage: Mo, Mi, Sa Intervall: 2 x 1 Min. Gehen (11Min/Km) 2 x 9 Min Laufen (8 Min/Km) |
| Woche 9 Trainingstage: Mo, Mi, Sa Intervall: 2 x 1 Min. Gehen (11Min/Km) 2 x 10 Min Laufen (8 Min/Km) | Woche 10 Trainingstage: Mo, Mi, Sa Intervall: 2 x 1 Min. Gehen (11Min/Km) 2 x 12 Min Laufen (8 Min/Km) |
| Woche 11 Trainingstag: Mi 30 Minuten Laufen (8 Min/Km) | |