

# Trainingsprogramm für Laufanfänger

Ziel: In 12 Wochen 60 Minuten an einem Stück laufen zu können

<b>Woche 1</b> <b>Trainingstage:</b> Montag: 20 Min (8 Min/Km) Mittwoch: 20 Min (8 Min/Km) Samstag: 25 Min (8 Min/Km)	<b>Woche 2</b> <b>Trainingstage:</b> Montag: 20 Min (8 Min/Km) Mittwoch: 25 Min (8 Min/Km) Samstag: 25 Min (8 Min/Km)
<b>Woche 3</b> <b>Trainingstage:</b> Montag: 25 Min (8 Min/Km) Mittwoch: 20 Min (8 Min/Km) Samstag: 30 Min (8 Min/Km)	<b>Woche 4</b> <b>Trainingstage:</b> Montag: 25 Min (8 Min/Km) Mittwoch: 20 Min (8 Min/Km) Samstag: 35 Min (8 Min/Km)
<b>Woche 5</b> <b>Trainingstage:</b> Montag: 25 Min (8 Min/Km) Mittwoch: 20 Min (8 Min/Km) Samstag: 40 Min (8 Min/Km)	<b>Woche 6</b> <b>Trainingstage:</b> Montag: 30 Min (8 Min/Km) Mittwoch: 20 Min (8 Min/Km) Samstag: 40 Min (8 Min/Km)
<b>Woche 7</b> <b>Trainingstage:</b> Montag: 20 Min (8 Min/Km) Mittwoch: 30 Min (8 Min/Km) Samstag: 45 Min (8 Min/Km)	<b>Woche 8</b> <b>Trainingstage:</b> Montag: 20 Min (8 Min/Km) Mittwoch: 30 Min (8 Min/Km) Samstag: 50 Min (8 Min/Km)
<b>Woche 9</b> <b>Trainingstage:</b> Montag: 25 Min (8 Min/Km) Mittwoch: 30 Min (8 Min/Km) Samstag: 50 Min (8 Min/Km)	<b>Woche 10</b> <b>Trainingstage:</b> Montag: 20 Min (8 Min/Km) Mittwoch: 35 Min (8 Min/Km) Samstag: 55 Min (8 Min/Km)
<b>Woche 11</b> <b>Trainingstage:</b> Montag: 25 Min (8 Min/Km) Mittwoch: 35 Min (8 Min/Km) Samstag: 55 Min (8 Min/Km)	<b>Woche 12</b> <b>Trainingstage:</b> Montag: 25 Min (8 Min/Km) Mittwoch: 35 Min (8 Min/Km) Samstag: 60 Min (8 Min/Km)