

Trainingsplan für Laufeinsteiger

Für Laufanfänger ohne jeglichen sportlichen Hintergrund.

Ziel: 30 min am Stück zu laufen!

Woche	Tag	Übung
1	Mo	20 min zügiges Gehen
	Mi	
	Sa	
2	Mo	30 min zügiges Gehen
	Mi	
	Sa	
3	Mo	5x 2 min laufen/2 min gehen
	Mi	4x 3 min laufen/2 min gehen
	Sa	5x 2 min laufen/2 min gehen
4	Mo	4x 3 min laufen/2 min gehen
	Mi	3x 4 min laufen/2 min gehen
	Sa	4x 3 min laufen/2 min gehen
5	Mo	3x 4 min laufen/2 min gehen
	Mi	4x 5 min laufen/2 min gehen
	Sa	3x 4 min laufen/2 min gehen
6	Mo	4x 5 min laufen/2 min gehen
	Mi	3x 7 min laufen/3 min gehen
	Sa	4x 5 min laufen/2 min gehen
7	Mo	3x 7 min laufen/2 min gehen
	Mi	3x 8 min laufen/3 min gehen
	Sa	3x 7 min laufen/2 min gehen
8	Mo	3x 8 min laufen/2 min gehen
	Mi	3x 9 min laufen/3 min gehen
	Sa	3x 8 min laufen/2 min gehen
9	Mo	3x 9 min laufen/2 min gehen
	Mi	2x 10 min laufen/3 min gehen
	Sa	3x 9 min laufen/2 min gehen
10	Mo	2x 10 min laufen/2 min gehen
	Mi	2x 12 min laufen/2 min gehen
	Sa	2x 10 min laufen/2 min gehen
11	Mo	2x 12 min laufen/2 min gehen
	Mi	2x 14 min laufen/2 min gehen
	Sa	2x 12 min laufen/2 min gehen
12	Mo	2x 15 min laufen/2 min gehen
	Mi	30 min laufen
	Sa	2x 15 min laufen/2 min gehen

Steigerung = Lauf über eine Strecke von 80-100 m, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird

Lauf-Laden®

www.laufladen-erfurt.de **ERFURT**