

Trainingsplan für Anfänger

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	6 x 2 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen		4 x 3 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen			6 x 2 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen	
Woche 2	6 x 3 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen		4 x 5 min. laufen, zwischen den Einheiten 2:00 Min. gehen			6n x 3 min. laufen , zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen	
Woche 3	6 x 4 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen		4 x 6 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen			6 x 4 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen	
Woche 4	4 x 6 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen		3 x 8 min laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen			4 x 6 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen	
Woche 5	4 x 8 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen		2 x 10 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen			4 x 8 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen	
Woche 6	3 x 10 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen		2 x 12 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen			3 x 10 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen	
Woche 7	3 x 10 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:00 Min. gehen		4 x 8 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:00 Min. gehen			3 x 10 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:00 Min. gehen	
Woche 8	2 x 15 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:00 Min. gehen		4 x 8 min. laufen, zwischen den Einheiten 1:00 Min. gehen			5 km laufen , ohne Gehpausen (evtl. im Rahmen eines Wettkampfs)	