



Einsteiger Trainingsplan

7-Wochen Trainingsplan für Laufeinsteiger

Ziel: 30 Minuten am Stück Laufen

1. Woche

Mo, Sa 6 x 2 min Laufen; dazwischen 1:30 min gehen

Mi 4 x 3 min Laufen; dazwischen 1:30 min gehen

2. Woche

Mo, Sa 6 x 3 min Laufen; dazwischen 1:30 min gehen

Mi 4 x 5 min Laufen; dazwischen 2:00 min gehen

3. Woche

Mo, Sa 6 x 4 min Laufen; dazwischen 1:30 min gehen

Mi 4 x 6 min Laufen; dazwischen 1:30 min gehen

4. Woche

Mo, Sa 4 x 6 min Laufen; dazwischen 1:30 min gehen

Mi 3 x 8 min Laufen; dazwischen 1:30 min gehen

5. Woche

Mo, Sa 4 x 8 min Laufen; dazwischen 1:30 min gehen

Mi 2 x 12 min Laufen; dazwischen 1:30 min gehen

6. Woche

Mo, Sa 3 x 10 min Laufen; dazwischen 1:30 min gehen

Mi 2 x 12 min Laufen; dazwischen 1:30 min gehen

7. Woche

Mo 2 x 15 min Laufen; dazwischen 1:00 min gehen

Mi 4 x 8 min Laufen; dazwischen 1:00 min gehen

Sa 30 min Laufen