

# Trainingsplan für Lauf-Anfänger

---

## 1. Woche 09.06. - 13.06.

Mo. Ruhetag

Di. Ruhetag

Mi. 50 Minuten: 5 Min. Gehen; dann 40 Min. lang 1 Min. Laufen, 4 Min. Gehen;

5 Min. Gehen als Cool-down

Do. Ruhetag

Fr. Ruhetag

Sa. 35 Minuten: 5 Min. Gehen; dann 25 Min. lang 1 Min. Laufen, 4 Min. Gehen;

5 Min. Gehen als Cool-down

So. Ruhetag

## 2. Woche 14.06. - 20.06.

Mo. 25 Minuten: 5 Min. Gehen; dann 20 Min. lang 2 Min. Laufen, 3 Min. Gehen  
im Wechsel

Di. Ruhetag

Mi. 50 Minuten: 5 Min. Gehen; dann 40 Min. lang 2 Min. Laufen, 3 Min. Gehen;

5 Min. Gehen als Cool-down

Do. Ruhetag

Fr. Ruhetag

Sa. 35 Minuten: 5 Min. Gehen; dann 25 Min. lang 1 Min. Laufen, 4 Min. Gehen;

5 Min. Gehen als Cool-down

So. Ruhetag

## 3. Woche 21.06. - 27.06.

Mo. 30 Minuten: 5 Min. Gehen; dann 25 Min. lang 3 Min. Laufen, 2 Min. Gehen  
im Wechsel

Di. Ruhetag

Mi. 55 Minuten: 5 Min. Gehen; dann 45 Min. lang 3 Min. Laufen, 2 Min. Gehen;

5 Min. Gehen als Cool-down

Do. Ruhetag

Fr. Ruhetag

Sa. 35 Minuten: 5 Min. Gehen; dann 25 Min. lang 2 Min. Laufen, 3 Min. Gehen;

5 Min. Gehen als Cool-down

So. Ruhetag

**4. Woche** 28.06. - 04.07.

Mo. 30 Minuten: 5 Min. Gehen; dann 25 Min. lang 4 Min. Laufen, 1 Min. Gehen im Wechsel

Di. Ruhetag

Mi. 55 Minuten: 5 Min. Gehen; dann 45 Min. lang 4 Min. Laufen, 1 Min. Gehen; 5 Min. Gehen als Cool-down

Do. Ruhetag

Fr. Ruhetag

Sa. 35 Minuten: 5 Min. Gehen; dann 25 Min. lang 3 Min. Laufen, 2 Min. Gehen; 5 Min. Gehen als Cool-down

So. Ruhetag

**5. Woche** 05.07. - 11.07.

Mo. 25 Min.: 3 Min. Gehen; dann 20 Min. im Wechsel je 4 Min. Laufen, 1 Min. Gehen; Cool-down: 2 Min. Gehen

Di. Ruhetag

Mi. 55 Min.: 4 Min. Gehen; dann 48 Min. lang 5 Min. Laufen, 1 Min. Gehen im Wechsel; Cool-down: 3 Min. Gehen

Do. Ruhetag

Fr. Ruhetag

Sa. 40 Min.: 5 Min. Gehen; dann 30 Min. lang 3 Min. Laufen, 2 Min. Gehen; 5 Min. Gehen als Cool-down

So. Ruhetag

**6. Woche** 12.07. - 18.07.

Mo. 30 Min.: 4 Min. Gehen; dann 21 Min. im Wechsel je 6 Min. Laufen, 1 Min. Gehen; Cool-down: 5 Min. Gehen

Di. Ruhetag

Mi. 60 Min.: 3 Min. Gehen; dann 54 Min. lang 8 Min. Laufen, 1 Min. Gehen im Wechsel; Cool-down: 3 Min. Gehen

Do. Ruhetag

Fr. Ruhetag

Sa. 40 Min.: 5 Min. Gehen; dann 30 Min. lang 4 Min. Laufen, 1 Min. Gehen; 5 Min. Gehen als Cool-down

So. Ruhetag

**7. Woche** 19.07. - 25.07.

Mo. 30 Min.: 4 Min. Gehen; dann 21 Min. im Wechsel je 6 Min. Laufen, 1 Min. Gehen; Cool-down: 5 Min. Gehen

Di. Ruhetag

Mi. 65 Min.: 5 Min. Gehen; dann 56 Min. lang 12 Min. Laufen, 2 Min. Gehen im Wechsel; Cool-down: 4 Min. Gehen

Do. Ruhetag

Fr. Ruhetag

Sa. 40 Min.: 5 Min. Gehen; dann 30 Min. lang 5 Min. Laufen, 1 Min. Gehen im Wechsel; Cool-down: 5 Min. Gehen

So. Ruhetag

**8. Woche** 26.07. - 01.08.

Mo. 35 Min.: 4 Min. Gehen; dann 27 Min. im Wechsel je 8 Min. Laufen, 1 Min. Gehen; Cool-down: 4 Min. Gehen

Di. Ruhetag

Mi. 60 Min.: 5 Min. Gehen; dann 51 Min. lang 15 Min. Laufen, 2 Min. Gehen im Wechsel; Cool-down: 4 Min. Gehen

Do. Ruhetag

Fr. Ruhetag

Sa. 5 km Laufen ohne Gehpausen zghh

So. Ruhetag