

# Trainingsplan für Lauf-Anfänger

---

## 1. Woche 28.03.-03.04.

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 04.04.-10.04.

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 11.04.-17.04.

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** 18.04.-24.04.

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** 25.04.-01.05.

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** 02.05.-08.05.

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** 09.05.-15.05.

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: 59 Min. Gehen

So. Ruhetag

**8. Woche** 16.05.-22.05.

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. 30 Min.: 5 Min. Gehen; dann 20 Min. langsamer Dauerlauf;

Cool-down: 5 Min. Gehen

So. Ruhetag

**9. Woche** 23.05.-29.05.

Mo. 40 Min.: 5 Min. Gehen; dann 25 Min langsamer Dauerlauf;

Cool-down: 5 Min. Gehen

Di. Ruhetag

Mi. 5 Min. Gehen; dann **5 km Langsamer Dauerlauf**; Cool-down: 5 Min. Gehen

Do. Ruhetag

Fr. Ruhetag

Wo-Ende: Schwimmen, Radfahren, Wandern .....

**Trainingsplan von 5 km auf 10 km in 5 Wochen:**

[www.lauftreff-lindau.de](http://www.lauftreff-lindau.de)