

## Trainingsplan für Lauf-Anfänger

---

### 1. Woche 27.03. - 02.04.

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 03.04. - 09.04.

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 10.04. - 16.04.

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** 17.04. - 23.04.

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 im Wechsel; 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 im Wechsel; 5 Min. Gehen als Cool-down**

So. Ruhetag

**5. Woche** 24.04. - 30.04.

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 im Wechsel; 5 Min. Gehen als Cool-down**

So. Ruhetag

**6. Woche** 01.05. - 07.05.

Mo. 30 Min.: 4 Min. Gehen; dann 21 Min. lang 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 im Wechsel; 5 Min. Gehen als Cool-down**

So. Ruhetag

## 7. Woche 08.05. - 14.05.

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 15.05. - 21.05.

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 22.05. - 28.05.

Mo. 40 Min.: 5 Min. Gehen; dann **25 Min langsamer Dauerlauf**; Cool-down: 5 Min. Gehen

Di. Ruhetag

Mi. 5 Min. Gehen; dann **40 Min. Langsamer Dauerlauf**; Cool-down: 5 Min. Gehen

Do. Ruhetag

Fr. Ruhetag

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

Trainingsplan von 5 km auf 10 km in 5 Wochen: [www.lauftreff-lindau.de](http://www.lauftreff-lindau.de)