

EINSTEIGER-TRAININGSPLAN: LAUFEN

Mit freundlicher Unterstützung von SmartRunning_www.smartrunning.de

Woche 1/8

Woche 2/8

Woche 3/8

Woche 4/8

Woche 5/8

Woche 6/8

Woche 7/8

Woche 8/8

MONTAG: RUHETAG

DIENSTAG

<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 5x 1 Minute ruhiger Dauerlauf Gehpause je 2 Minuten</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 6x 2 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 2 Minuten</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 5x 3 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 2 Minuten</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 5x 4 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 2 Minuten</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 2x 13 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause 1 Minute</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 2x 15 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause 1 Minute</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 2x 15 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause 1 Minute</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 2x 17 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause 1 Minute</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>
---	---	---	---	--	--	--	--

MITTWOCH: RUHETAG

DONNERSTAG

<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 8x 1 Minute ruhiger Dauerlauf Gehpause je 2 Minuten</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 6x 2 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 2 Minuten</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 2x 3 Minuten ruhiger Dauerlauf 1x 3 Minuten zügiger Dauerlauf 2x 3 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 2 Minuten</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 2x 5 Minuten ruhiger Dauerlauf 1x 3 Minuten zügiger Dauerlauf 2x 5 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 2 Minuten</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 1x 13 Minuten ruhiger Dauerlauf 1x 2 Minuten zügiger Dauerlauf 1x 13 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 1 Minute</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 1x 13 Minuten ruhiger Dauerlauf 2x 2 Minuten zügiger Dauerlauf 1x 13 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 1 Minute</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 1x 13 Minuten ruhiger Dauerlauf 2x 2 Minuten zügiger Dauerlauf 1x 15 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 1 Minute</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 1x 30 Minuten ruhiger Dauerlauf</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>
--	---	---	---	--	--	--	--

FREITAG UND SAMSTAG: RUHETAG

SONNTAG: OPTIONALE EINHEIT

<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 5x 1 Minute ruhiger Dauerlauf Gehpause je 2 Minuten</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 6x 2 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 2 Minuten</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 5x 3 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 2 Minuten</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 5x 4 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 2 Minuten</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 5x 5 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 1 Minute</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 6x 5 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 1 Minute</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>WarmUp: 5 Minuten zügig gehen Mobilisation / Lauf-ABC</p> <p>Laufprogramm: 3x 10 Minuten ruhiger Dauerlauf Gehpause je 1 Minute</p> <p>CoolDown: 5 Minuten gehen Dehnprogramm</p>	<p>Wow – ein freies Wochenende als Belohnung für Ehrgeiz, Einsatz und Geduld!</p> <p>Aber jetzt nicht lockerlassen! Neue Ziele stecken!</p>
--	---	---	---	--	--	---	---

Alle Einheiten können geschoben, aber bitte niemals in der Reihenfolge getauscht werden! Am Ruhetag nicht Laufen, aber Spaziergang, Schwimmen, leichtes Radfahren, leichtes In-Line-Skaten!

UMFANG INCL. OPTIONALE EINHEIT

Gesamtzeit 2:15 h Laufzeit 0:15 h ca. Distanz 2,2 km	Gesamtzeit 2:45 h Laufzeit 0:36 h ca. Distanz 5,1 km	Gesamtzeit 2:45 h Laufzeit 0:45 h ca. Distanz 6,4 km	Gesamtzeit 3:00 h Laufzeit 1:00 h ca. Distanz 8,6 km	Gesamtzeit 3:00 h Laufzeit 1:17 h ca. Distanz 11,0 km	Gesamtzeit 3:10 h Laufzeit 1:30 h ca. Distanz 12,8 km	Gesamtzeit 3:10 h Laufzeit 1:32 h ca. Distanz 13,1 km	Gesamtzeit 2:05 h Laufzeit 1:04 h ca. Distanz 9,1 km
--	--	--	--	---	---	---	--