

Mit diesem Trainingsplan kannst Du sofort beginnen!

Du kannst natürlich, je nach sportlicher Verfassung, schon mit der 2. oder mit der 3. Woche beginnen. Wenn Dir das Training in der 5. Woche jedoch zu leicht erscheint und Du schon 30min am Stück durchlaufen können, dann empfehle ich Dir mit dem Trainingsplan für **Fortgeschrittene** zu beginnen.

Natürlich kann es sein, dass dieser Trainingsplan für Dich ein wenig zu zeitaufwendig sein könnte. Dann musst Du dich nicht strickt an die Angaben halten. Wenn Du meinst, eine Trainingseinheit überspringen zu können, dann tun es ruhig! Dieser Trainingsplan ist nur als Beispiel zu sehen. Ändern Ihn so um, wie es Dir passt. Aber Vorsicht! Das Training soll effektiv bleiben!

**Hinweis:**

Bevor Du mit dem Lauftraining beginnst solltest Du dich bei deinem Hausarzt auf Deine Fitness untersuchen lassen.

---

1. Woche	
Wochentag	Art
Mo	3x5min laufen; dazw. 1min gehen
Di	-
Mi	3x5min laufen; dazw. 1min gehen
Do	3x5min laufen; dazw. 1min gehen
Fr	-
Sa	-
So	4x5min laufen; dazw. 1min gehen

---

2. Woche	
Wochentag	Art
Mo	-
Di	4x5min laufen; dazw. 1min gehen
Mi	4x5min laufen; dazw. 1min gehen
Do	-
Fr	4x6min laufen; dazw. 1min gehen
Sa	-
So	4x6min laufen; dazw. 1min gehen

---

3. Woche	
Wochentag	Art
Mo	4x6min laufen; dazw. 1min gehen
Di	-
Mi	4x7min laufen; dazw. 1min gehen
Do	-
Fr	4x7min laufen; dazw. 1min gehen
Sa	-
So	3x10min laufen; dazw. 2min gehen

---

4. Woche	
Wochentag	Art
Mo	-
Di	3x10min laufen; dazw. 2min gehen
Mi	-
Do	3x10min laufen; dazw. 1min gehen
Fr	-
Sa	-
So	2x15min laufen; dazw. 2min gehen

---

5. Woche	
Wochentag	Art
Mo	-
Di	2x15min laufen; dazw. 2min gehen
Mi	-
Do	2x15min laufen; dazw. 2min gehen
Fr	20min laufen
Sa	-
So	30min laufen

*Dein erster Trainingszyklus ist geschafft!  
Herzlichen Glückwunsch*