

Für Laufanfänger ohne jeglichen sportlichen Hintergrund.

## Ziel: 30 min am Stück zu laufen!

Woche	Tag	Übung
1	Mo Mi Sa	20 min zügiges Gehen
2	Mo Mi Sa	30 min zügiges Gehen
3	Mo Mi Sa	5x 2 min laufen/2 min gehen 4x 3 min laufen/2 min gehen 5x 2 min laufen/2 min gehen
4	Mo Mi Sa	4x 3 min laufen/2 min gehen 3x 4 min laufen/2 min gehen 4x 3 min laufen/2 min gehen
5	Mo Mi Sa	3x 4 min laufen/2 min gehen 4x 5 min laufen/2 min gehen 3x 4 min laufen/2 min gehen
6	Mo Mi Sa	4x 5 min laufen/2 min gehen 3x 7 min laufen/3 min gehen 4x 5 min laufen/2 min gehen
7	Mo Mi Sa	3x 7 min laufen/2 min gehen 3x 8 min laufen/3 min gehen 3x 7 min laufen/2 min gehen
8	Mo Mi Sa	3x 8 min laufen/2 min gehen 3x 9 min laufen/3 min gehen 3x 8 min laufen/2 min gehen
9	Mo Mi Sa	3x 9 min laufen/2 min gehen 2x 10 min laufen/3 min gehen 3x 9 min laufen/2 min gehen
10	Mo Mi Sa	2x 10 min laufen/2 min gehen 2x 12 min laufen/2 min gehen 2x 10 min laufen/2 min gehen
11	Mo Mi Sa	2x 12 min laufen/2 min gehen 2x 14 min laufen/2 min gehen 2x 12 min laufen/2 min gehen
12	Mo Mi Sa	2x 15 min laufen/2 min gehen 2x 10 min laufen/1 min gehen <b>30 min laufen</b>

Verfasser: Martin Grüning, Runners World



Die Spezialisten rund um's Laufen

[www.laufladen.de](http://www.laufladen.de)