

Trainingsplan für einen 30-Minuten-Lauf

Dieser Trainingsplan beginnt bei null und ist für absolute Anfänger gedacht. Eine Woche hat drei Einheiten. Davon kann eine auch durch einfaches Gehen ersetzt werden. Für den Trainingserfolg ist es aber besser die normale Einheit zu üben.

Wer wegen seiner gesundheitlichen Verfassung unsicher ist, gewisse Risikofaktoren hat oder gesundheitlich vorbelastet ist, sollte sich vor dem Trainingsbeginn mit einem Arzt beraten.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1						
frei	20 Min Gehen	frei	20 Min Gehen	frei	frei	20 Min. Gehen
Woche 2						
frei	30 Min. Gehen	frei	30 Min. Gehen	frei	frei	30 Min Gehen
Woche 3						
frei	5x2 Min Laufen	frei	5x2 Min. Laufen #	frei	frei	5x2 Min Laufen
- Dazwischen 2 Minuten Gehen -						
Woche 4						
frei	4x3 Min Laufen	frei	4x3 Min Laufen #	frei	frei	4x3 Min. Laufen
- Dazwischen 2 Minuten Gehen -						

Einheit kann auch durch 30 Minuten Gehen ersetzt werden

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Woche 5

frei 3x4 Min. frei 3x4 Min. frei frei 3x4 Min.
Laufen Laufen #
- Dazwischen 2 Minuten Gehen -

Woche 6

Frei 3x5 Min. frei 3x5 Min. frei frei 3x5 Min.
Laufe Laufen #
- Dazwischen 2 Minuten Gehen -

Woche 7

Frei 3x6 Min. Frei 3x6 Min. frei Frei 3x6 Min.
Laufen Laufen #
- Dazwischen 2 Minuten Gehen -

Woche 8

frei 3x7 Min. frei 3x7 Min. frei frei 3x7 Min.
Laufen Laufen #
- Dazwischen 2 Minuten Gehen -

Woche 9

frei 3x8 Min. frei 3x8 Min. frei frei 3x8 Min.
Laufen Laufen #
- Dazwischen 2 Minuten Gehen -

Woche 10

frei 3x9 Min. frei 3x9 Min. frei frei 3x9 Min.
Laufen Laufen #
- Dazwischen 2 Minuten Gehen -

Woche 11

frei 3x10 Min, frei 3x10 Min. frei frei 3x10 Min.
Laufen Laufen
- Dazwischen 2 Minuten Gehen -

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Woche 12

frei	2x15 Min. Laufen - Dazwischen 2 Minuten Gehen -	frei	2x15 Min. Laufen	frei	frei	30 Min. Laufen
------	---	------	---------------------	------	------	---------------------------

Einheit kann auch durch 30 Minuten Gehen ersetzt werden

Zeiten Insgesamt:

	Laufen	Gesamt
Woche 1		20 Min
Woche 2		30 Min.
Woche 3	10 Min	22 Min
Woche 4	12 Min	20 Min
Woche 5	12 Min	18 Min
Woche 6	15 Min	21 Min
Woche 7	18 Min	24 Min
Woche 8	21 Min	27 Min
Woche 9	24 Min	30 Min
Woche 10	27 Min	33 Min
Woche 11	30 Min	36 Min
Woche 12	30 Min	32 Min