

Trainingsplan für Laufeinsteiger

In 10 Wochen von 0 auf 30

© www.juergen-kaufmann.de

Woche	Laufen	Walken	Laufen	Dauer										
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	24
2	2	1	3	1	2	1	3	1	2	1	3	1	3	24
3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	4	28
4	5	2	5	2	5	2	5	1	5					32
5	6	2	6	2	6	1	7							30
6	8	2	8	1	9									28
7	9	2	9	1	9									30
8	10	1	10	1	10									32
9	15	1	15											31
10	30													30

Minuten Minuten

Laufen = sehr langsames "Rennen", Puls zwischen 115 - 145
Walken = zügiges Gehen, dabei lockern, nicht stehenbleiben!

Nach der Trainingseinheit noch 10 Minuten leicht dehnen, verschiedene Übungen.
 Anschließend viel trinken (Wasser, stark verdünntes Fruchtsaftchorle)

Achtung: nicht jeden Tag zum Laufen gehen, zwischen den Einheiten immer mindestens einen Tag Pause machen,
ideal sind 3-4 Einheiten pro Woche!

Viel Erfolg!

Lauf Tipps unter <http://www.juergen-kaufmann.de>