

Trainingsplan - 30 min durchlaufen

Du brauchst noch mehr Tipps? - info@gotorun.de oder schau auf www.gotorun.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	20min insgesamt: jeweils 1min locker traben, 2min walken			30min insgesamt: 10min walken, 20min im Wechsel 1min locker laufen und 1min walken			20min insgesamt: jeweils 1min locker traben, 2min walken
Woche 2		5x1min laufen u. je 1min walken. 4x2min laufen u. je 1min walken. 3x3min laufen u. 1min walken		30min insgesamt: 10min walken, 20min im Wechsel 1min locker laufen und 1min walken			3-4x5min laufen u. je 3min walken

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 3	20 min insgesamt: jeweils 2min locker traben und 1min walken			30 min insgesamt: jeweils 3min locker laufen und 1min walken		4-5x5 min laufen, 2 min walken	
Woche 4	8min einlaufen, 10-15min Gymnastik, Dehnung, Lockerungsübungen, 8min auslaufen		5min einlaufen, 8x10x1min zügig laufen (kein Sprint!), dazwischen je 1min gehen			3x8min locker laufen, dazwischen je 3min gehen	
Woche 5		30min insgesamt: 5min laufen, 2min gehen		10min einlaufen, 3x3min zügiger mit 3min Gehpause, 5min auswalken		3x10min laufen, dazwischen jeweils 3min walken	
Du brauchst noch mehr Tipps? - info@gotorun.de oder schau auf www.gotorun.de							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 6		30min insgesamt: 5min laufen u. je 2min gehen		8-10min einlaufen, 3 Durchgänge 3x2min zügig laufen u. je 1min Gehpause. Nach jedem Durchgang 5min walken			2x15min laufen, dazwischen 5min walken
Woche 7	10min einlaufen, 10-15min Gymnastik, Dehnung, Lockerungsübun- gen, 10min auslaufen		8-10min einlaufen, 3 Durchgänge 3x2min zügig laufen u. je 1min Gehpause. Nach jedem Durchgang 5min walken			2x20min durchlaufen, dazwischen 5min walken	
Woche 8	30min insgesamt: 3min laufen u. je 1min walken			10min einlaufen, Pyramide 1min - 3min - 5min - 3min - 1min zügig, dazwischen jeweils 2min walken			30min durchlaufen

Du brauchst noch mehr Tipps? - info@gotorun.de oder schau auf www.gotorun.de