

Lauftraining für Anfänger*innen

Plan für 12 Wochen

Woche 1:		Gefühl ¹	erl. ²
1. Einheit:	20 min. zügiges Gehen		
2. Einheit:	20 min. zügiges Gehen		
3. Einheit:	25 min. zügiges Gehen		
4. Einheit:	25 min. zügiges Gehen		
Woche 2:			
1. Einheit:	25 min. zügiges Gehen		
2. Einheit:	25 min. zügiges Gehen		
3. Einheit:	30 min. zügiges Gehen		
4. Einheit:	30 min. zügiges Gehen		
Woche 3:			
1. Einheit:	5 mal 5 min. (2 min. langsames Laufen, 3 min. langsames Gehen)		
2. Einheit:	30 min. zügiges Gehen		
3. Einheit:	5 mal 5 min. (2 min. Laufen, 3 min. langsames Gehen)		
4. Einheit:	30 min. zügiges Gehen		
Woche 4:			
1. Einheit:	4 mal 6 min. (3 min. langsames Laufen, 3 min. langsames Gehen)		
2. Einheit:	4 mal 6 min. (3 min. Laufen, 3 min. langsames Gehen)		
3. Einheit:	4 mal 6 min. (3 min. Laufen, 3 min. langsames Gehen)		
4. Einheit:	30 min. zügiges Gehen		
Woche 5:			
1. Einheit:	4 mal 7 min. (4 min. langsames Laufen, 3 min. langsames Gehen)		
2. Einheit:	4 mal 7 min. (4 min. Laufen, 3 min. langsames Gehen)		
3. Einheit:	4 mal 7 min. (4 min. Laufen, 3 min. langsames Gehen)		
4. Einheit:	30 min. zügiges Gehen		
Woche 6:			
1. Einheit:	4 mal 8 min. (5 min. langsames Laufen, 3 min. langsames Gehen)		
2. Einheit:	4 mal 8 min. (5 min. Laufen, 3 min. langsames Gehen)		
3. Einheit:	4 mal 8 min. (5 min. Laufen, 3 min. langsames Gehen)		
4. Einheit:	30 min. zügiges Gehen		
Notizen:			

¹ Bewerte das Gefühl beim Lauf von 1: ganz locker bis 6 sehr schwer

² Hake ab, wenn du die Einheit absolviert hast

Lauftraining für Anfänger*innen

Plan für 12 Wochen

Woche 7:		Gefühl ¹	erl. ²
1. Einheit:	3 mal 11 min. (8 min. langsames Laufen, 3 min. langsames Gehen)		
2. Einheit:	3 mal 10 min. (8 min. Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
3. Einheit:	3 mal 10 min. (8 min. Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
4. Einheit:	30 min. zügiges Gehen		
Woche 8:			
1. Einheit:	3 mal 10 min. (8 min. langsames Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
2. Einheit:	3 mal 11 min. (9 min. langsames Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
3. Einheit:	3 mal 11 min. (9 min. Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
4. Einheit:	35 min. zügiges Gehen		
Woche 9:			
1. Einheit:	3 mal 11 min. (9 min. langsames Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
2. Einheit:	2 mal 12 min. (10 min. langsames Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
3. Einheit:	2 mal 13 min. (11 min. langsames Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
4. Einheit:	35 min. zügiges Gehen		
Woche 10:			
1. Einheit:	2 mal 14 min. (12 min. langsames Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
2. Einheit:	2 mal 15 min. (13 min. langsames Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
3. Einheit:	2 mal 16 min. (14 min. langsames Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
4. Einheit:	40 min. zügiges Gehen		
Woche 11:			
1. Einheit:	2 mal 17 min. (15 min. langsames Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
2. Einheit:	2 mal 18 min. (16 min. langsames Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
3. Einheit:	2 mal 20 min. (18 min. langsames Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
4. Einheit:	25 min. zügiges Gehen		
Woche 12:			
1. Einheit:	4 mal 8 min. (6 min. Laufen, 2 min. langsames Gehen)		
2. Einheit:	30 min. zügiges Gehen		
3. Einheit:	30 min. langsames Gehen, dann Pausentag		
4. Einheit:	30 min. Dauerlauf ohne Gehpausen		
Notizen:			

¹ Bewerte das Gefühl beim Lauf von 1: ganz locker bis 6 sehr schwer

² Hake ab, wenn du die Einheit absolviert hast