

# Trainingsplan für Laufanfänger

Ziel 30 min Dauerlauf

1. Woche	
Wochentag	Art
Mo	3x5min laufen; dazw. 1min gehen
Di	-
Mi	3x5min laufen; dazw. 1min gehen
Do	3x5min laufen; dazw. 1min gehen
Fr	-
Sa	-
So	4x5min laufen; dazw. 1min gehen

2. Woche	
Wochentag	Art
Mo	-
Di	4x5min laufen; dazw. 1min gehen
Mi	4x5min laufen; dazw. 1min gehen
Do	-
Fr	4x6min laufen; dazw. 1min gehen
Sa	-
So	4x6min laufen; dazw. 1min gehen

3. Woche	
Wochentag	Art
Mo	4x6min laufen; dazw. 1min gehen
Di	-
Mi	4x7min laufen; dazw. 1min gehen
Do	-
Fr	4x7min laufen; dazw. 1min gehen
Sa	-
So	3x10min laufen; dazw. 2min gehen

4. Woche	
Wochentag	Art
Mo	-
Di	3x10min laufen; dazw. 2min gehen
Mi	-
Do	3x10min laufen; dazw. 1min gehen
Fr	-
Sa	-
So	2x15min laufen; dazw. 2min gehen

5. Woche	
Wochentag	Art
Mo	-
Di	2x15min laufen; dazw. 2min gehen
Mi	-
Do	2x15min laufen; dazw. 2min gehen
Fr	20min laufen
Sa	-
So	30min laufen

## FAQ:

### Wie wähle ich das richtige Lauftempo?

Bei Laufanfängern ist folgende Vorgehensweise zur Ermittlung des richtigen Lauftempos zu empfehlen:

Laufen sie 3min mit geschlossenem Mund und atmen dabei nur durch die Nase. Der dabei ermittelte Puls ( Pulsuhr - oder 10 sec an der Halsschlagader messen und diesen Wert mal 6 multiplizieren ) plus 5 - 10 Schläge ergibt ihren Laufpuls.

Wichtig dabei, nur so schnell laufen, dass es Ihnen möglich ist durch die Nase zu atmen !!!!