

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>1. Woche</b>	---	10 x 1`Laufen mit 1`Gehpause	---	5 x 1`und 2` Laufen im Wechsel mit 1` Gehpause	---	10 x 2` Laufen mit 1` Gehpause	---
<b>2. Woche</b>	---	5 x 2`und 3` Laufen im Wechsel mit Gehpause 1	---	10 x 3`Laufen mit 1`Gehpause	---	3 x 3`und 5` Laufen im Wechsel mit 1` Gehpause	---
<b>3. Woche</b>	---	6 x 5` Laufen mit 1`Gehpause	---	5`- 10`- 15` Laufen mit 1` Gehpause	---	3 x 10` Laufen mit 1` Gehpause	---
<b>4. Woche</b>	---	10`-15`-10` Laufen mit 1`Gehpause	---	15`- 10`- 15` Laufen mit 1` Gehpause	---	3 x 15` Laufen mit 1` Gehpause	---
<b>5. Woche</b>	---	10`- 20`-10` Laufen mit 1` Gehpause	---	10`- 25`- 10` Laufen mit 1`Gehpause	---	10`- 30`- 10` Laufen mit 1`Gehpause	---
<b>6. Woche</b>	---	10`- 40` Laufen mit 1`Gehpause	---	10`- 30`- 10` Laufen mit 1`Gehpause	---	50 Minuten Dauerlauf	---

**Trainingsplan für Lafeinsteiger: In sechs Wochen von 0 auf 50 Minuten**

Laufen: langsames Lauftempo, „Laufen ohne zu schnaufen“

Gehpause: zügiges Gehen

