



Trainingsplan Anfänger

| | Montag | Mittwoch | Samstag |
|-----------|--|--|--|
| 1. Woche | Abwechselnd 7 x 3 Min. Gehen, / 1 Min. Laufen | Abwechselnd 10 x 3 Min. Gehen/ 1 Min Laufen | Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst |
| 2. Woche | Abwechselnd 7 x 3,5 Min. Gehen/1,5 Min. Laufen | Abwechselnd 6 x 4 Min. Gehen /2 Min. Laufen | Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst |
| 3. Woche | Abwechselnd 7 x 4 Min. Gehen, /2 Min. Laufen | Abwechselnd 8 x 3 Min. Gehen, /2 Min. Laufen | Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst |
| 4. Woche | Abwechselnd 8 x 2 Min. Gehen, /3 Min. Laufen | Abwechselnd 8 x 4 Min. Gehen, /2 Min. Laufen | Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst |
| 5. Woche | Abwechselnd 10 x 2 Min. Gehen, /3 Min. Laufen | Abwechselnd 8 x 4 Min. Gehen, /2 Min. Laufen | Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst |
| 6. Woche | Abwechselnd 10 x 1 Min. Gehen, /3 Min. Laufen | Abwechselnd 8 x 2 Min. Gehen, /4 Min. Laufen | Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst |
| 7. Woche | Abwechselnd 7 x 3 Min. Gehen, /5 Min. Laufen | Abwechselnd 7 x 3 Min. Gehen, /5 Min. Laufen | Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst |
| 8. Woche | Abwechselnd 5 x 3 Min. Gehen, /8 Min. Laufen | Abwechselnd 4 x 2 Min. Gehen, /8 Min. Laufen | Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst |
| 9. Woche | Abwechselnd 6 x 2 Min. Gehen, /10 Min. Laufen | Abwechselnd 4 x 2 Min. Gehen, /10 Min. Laufen | Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst |
| 10. Woche | lockeres Laufen 25-30 Min, evtl. am Stück, als Vorbereitung für das Finale | lockeres Laufen 25-30 Min, evtl. am Stück, als Vorbereitung für das Finale | Abschlusslauf! |

*Jede Trainingseinheit beginnt mit 5 Minuten aufwärmen und endet mit 5 Minuten ausdehnen

Lauftempo durchschnittlich 6 bis 6,5 km/h