



Trainingsplan Wiedereinsteiger/Fortgeschrittene 1

	Montag	Mittwoch	Samstag
1. Woche	40 Min. Laufen/ Ø 6,5 km/h dazwischen Geh-/Trababschnitte	4 x 3 Min. Laufen Ø 7,0 -7,5 km/h / 3 Min. gehen oder TripTrap	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
2. Woche	50 Min. Laufen/ Ø 6,5 km/h dazwischen Geh-/Trababschnitte	3 x 5 Min. Laufen Ø 7,0 km/h / 4 Min. gehen oder TripTrap	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
3. Woche	45 Min. Laufen/ Ø 7,0 km/h dazwischen Geh-/Trababschnitte	2 x 8 Min. Laufen Ø 7,5 km/h / 4 Min. gehen oder TripTrap	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
4. Woche	50 Min. Laufen/ Ø 7,0 km/h dazwischen Geh-/Trababschnitte	2 x 10 Min. Laufen Ø 7,5 km/h / 4 Min. gehen oder TripTrap Ø 5,5 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
5. Woche	50 Min. Laufen/ Ø 7,0 km/h dazwischen Geh-/Trababschnitte	4 x 3 Min. Laufen Ø 8,0 km/h / 3 Min. gehen oder TripTrap Ø 5,5 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
6. Woche	50 Min. Laufen/ Ø 7,5 km/h dazwischen Geh-/Trababschnitte	4 x 4 Min. Laufen Ø 8,0 km/h / 2 Min. gehen oder TripTrap Ø 5,5 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
7. Woche	55 Min. Laufen/ Ø 7,5 km/h dazwischen Geh-/Trababschnitte	3 x 10 Min. Laufen Ø 8,0 km/h / 3 Min. gehen oder TripTrap Ø 5,5 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
8. Woche	60 Min. Laufen/ Ø 7,5 km/h dazwischen Geh-/Trababschnitte	2 x 15 Min. Laufen Ø 8,0 km/h / 3 Min. gehen oder TripTrap Ø 5,5 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
9. Woche	60 Min. Laufen/ Ø 7,5 km/h dazwischen Geh-/Trababschnitte	2 x 20 Min. Laufen Ø 8,0 - 8,5 km/h / 5 Min. gehen oder TripTrap Ø 5,5 km/h	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
10. Woche	50 Min. Laufen/ Ø 7,5 km/h dazwischen Geh-/Trababschnitte	30 Minuten gemütliches laufen	Abschlusslauf!

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

Bei den Montags- und Mittwochseinheiten kommt jeweils 5 Min. gemütliches Ein- und Auslaufen dazu.

Am Mittwoch ist immer Intervalltraining d.h. abwechselnd schnell/langsam.