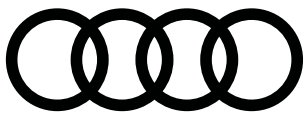


Es ist Zeit zum Laufen!

Trainingsplan für Anfänger.



Sie sind ein blutiger Lauffanfänger (evtl. mit ein paar Kilos mehr auf den Rippen) und können eine Minute am Stück laufen? So schaffen Sie es, innerhalb von acht Wochen die 5-Kilometer-Distanz problemlos wechselnd gehend/laufend zu bewältigen.

1. Woche	Mo. ☐ Mi. ☐ Sa. ☐ 3 Min. G, 1 Min. L, 3 Min. G, 1 Min. L, 3 Min. G, 1 Min. L, 3 Min. G, 1 Min. L, 3 Min. G, 1 Min. L (= 5x 3 Min. gehen, 1 Min. laufen)
2. Woche	Mo. ☐ Mi. ☐ Sa. ☐ 4 Min. G, 2 Min. L, 4 Min. G, 2 Min. L, 4 Min. G, 2 Min. L, 4 Min. G, 2 Min. L (= 4x 4 Min. gehen, 2 Min. laufen)
3. Woche	Mo. ☐ Mi. ☐ Sa. ☐ 4 Min. G, 3 Min. L, 4 Min. G, 3 Min. L, 4 Min. G, 3 Min. L, 4 Min. G, 3 Min. L (= 4x 4 Min. gehen, 3 Min. laufen)
4. Woche	Mo. ☐ Mi. ☐ Sa. ☐ 3 Min. G, 3 Min. L, 3 Min. G, 3 Min. L, 3 Min. G, 3 Min. L, 3 Min. G, 3 Min. L, 3 Min. G, 3 Min. L (= 5x 3 Min. gehen, 3 Min. laufen)
5. Woche	Mo. ☐ Mi. ☐ Sa. ☐ 3 Min. G, 4 Min. L, 3 Min. G, 4 Min. L, 3 Min. G, 4 Min. L, 3 Min. G, 4 Min. L, 3 Min. G, 4 Min. L (= 5x 3 Min. gehen, 4 Min. laufen)
6. Woche	Mo. ☐ Mi. ☐ Sa. ☐ 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L (= 5x 3 Min. gehen, 5 Min. laufen)
7. Woche	Mo. ☐ Mi. ☐ Sa. ☐ 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L (= 6x 2 Min. gehen, 6 Min. laufen)
8. Woche	Di. ☐ Wochenende ☐ Di.: 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L (= 4x 2 Min. gehen, 6 Min. laufen) Wochenende: 5-Kilometer-Wettkampf – abwechselnd sechs Minuten laufen und zwei Minuten schnell gehen

Mit jedem ☒ kommen Sie Ihrem Ziel näher!

G = gehen, L = laufen

Sie können sich die Trainingspläne auch herunterladen unter www.audibkk.de/service