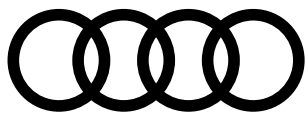


Es ist Zeit zum Laufen!

Trainingsplan für sportliche Einsteiger.



Sie sind sportlich, normalgewichtig, haben aber keinerlei Lauferfahrung? So schaffen Sie es, innerhalb von acht Wochen fünf Kilometer durchzulaufen – ohne Pausen und ohne aus der Puste zu kommen.

1. Woche	Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G (= 4x 5 Min. laufen, 3 Min. gehen)
2. Woche	Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 7 Min. L, 3 Min. G, 7 Min. L, 3 Min. G, 7 Min. L, 3 Min. G (= 3x 7 Min. laufen, 3 Min. gehen)
3. Woche	Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 8 Min. L, 2 Min. G, 8 Min. L, 2 Min. G, 8 Min. L, 2 Min. G (= 3x 8 Min. laufen, 2 Min. gehen)
4. Woche	Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 9 Min. L, 2 Min. G, 9 Min. L, 2 Min. G, 9 Min. L, 2 Min. G (= 3x 9 Min. laufen, 2 Min. gehen)
5. Woche	Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 9 Min. L, 1 Min. G, 9 Min. L, 1 Min. G, 9 Min. L, 1 Min. G (= 3x 9 Min. laufen, 1 Min. gehen)
6. Woche	Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 12 Min. L, 2 Min. G, 12 Min. L, 2 Min. G (= 2x 12 Min. laufen, 2 Min. gehen)
7. Woche	Mo. <input type="radio"/> Mi. <input type="radio"/> Sa. <input type="radio"/> 15 Min. L, 2 Min. G, 15 Min. L (= 2x 15 Min. laufen und 2 Min. gehen)
8. Woche	Di. <input type="radio"/> Wochenende <input type="radio"/> Di.: 15 Min. L Wochenende: 5 km in langsamem Lauftempo durchlaufen

Mit jedem kommen Sie Ihrem Ziel näher!

G = gehen, L = laufen

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