



Trainingsplan für Laufanfänger (12 Wochen / 3 Trainingstage die Woche)

Ziel: Nach 12 Wochen 30 Minuten am Stück laufen

Wichtige Hinweise und Ratschläge:

- Laufe immer so schnell, dass Du Dich gut unterhalten kannst
- immer mindestens 1 Tag Pause zwischen den Trainingstagen
 - trinke genug – vor allem an Trainingstagen
 - iss nichts mehr in den 1–2 Stunden vor dem Laufen
- höre auf deinen Körper - wenn etwas wehtut, lieber pausieren!

Woche 1

Tag 1	Gehe 5 Minuten, laufe 1 Minute, gehe 2 Minuten. Wiederhole das 3-mal
Tag 2	Gehe 5 Minuten, laufe 2 Minuten, gehe 2 Minuten. Wiederhole das 3-mal
Tag 3	Gehe 5 Minuten, laufe 3 Minuten, gehe 2 Minuten. Wiederhole das 3-mal

Woche 2

Tag 1	Gehe 5 Minuten, laufe 1 Minute, gehe 2 Minuten. Wiederhole das 3-mal
Tag 2	Gehe 5 Minuten, laufe 2 Minuten, gehe 2 Minuten. Wiederhole das 3-mal
Tag 3	Gehe 5 Minuten, laufe 3 Minuten, gehe 2 Minuten. Wiederhole das 3-mal

Woche 3

Tag 1	Gehe 5 Minuten, laufe 1 Minute, gehe 2 Minuten. Wiederhole das 3-mal
Tag 2	Gehe 5 Minuten, laufe 2 Minuten, gehe 2 Minuten. Wiederhole das 3-mal
Tag 3	Gehe 5 Minuten, laufe 3 Minuten, gehe 2 Minuten. Wiederhole das 3-mal

Woche 4

Tag 1	Laufe 8 Minuten, gehe 2 Minuten Wiederhole das 2-mal
Tag 2	Laufe 9 Minuten am Stück
Tag 3	Laufe 10 Minuten am Stück

Woche 5

Tag 1	Laufe 9 Minuten, gehe 2 Minuten Wiederhole das 2-mal
Tag 2	Laufe 10 Minuten am Stück
Tag 3	Laufe 11 Minuten am Stück

Woche 6

Tag 1	Laufe 10 Minuten, gehe 2 Minuten Wiederhole das 2-mal
Tag 2	Laufe 11 Minuten am Stück
Tag 3	Laufe 12 Minuten am Stück

Woche 7

Tag 1	Laufe 11 Minuten, gehe 2 Minuten Wiederhole das 2-mal
Tag 2	Laufe 12 Minuten am Stück
Tag 3	Laufe 13 Minuten am Stück

Woche 8

Tag 1	Laufe 12 Minuten, gehe 2 Minuten Wiederhole das 2-mal
Tag 2	Laufe 13 Minuten am Stück
Tag 3	Laufe 14 Minuten am Stück

Woche 9

Tag 1	Laufe 13 Minuten, gehe 2 Minuten Wiederhole das 2-mal
Tag 2	Laufe 14 Minuten am Stück
Tag 3	Laufe 15 Minuten am Stück

Woche 10

Tag 1	Laufe 15 Minuten am Stück, gehe 2 Minuten Wiederhole das 2-mal
Tag 2	Laufe 16 Minuten am Stück.
Tag 3	Laufe 17 Minuten am Stück.

Woche 11

Tag 1	Laufe 20 Minuten am Stück
Tag 2	Laufe 25 Minuten am Stück
Tag 3	Laufe 20 Minuten am Stück

Woche 12

Tag 1	Laufe 20 Minuten am Stück
Tag 2	Laufe 15 Minuten am Stück
Tag 3	Laufe 30 Minuten am Stück

Bitte beachte, dass der vorliegende Trainingsplan eine allgemeine Orientierung für Dein Lauftraining darstellt. Eine Garantie für das Erreichen der im Plan genannten Ziele kann nicht übernommen werden, da der Trainingserfolg maßgeblich von individuellen Faktoren wie Trainingszustand, Regeneration, Ernährung und persönlicher Belastbarkeit abhängt.

Wichtiger Hinweis zur Gesundheit:

Aus ärztlicher Sicht sollten keine gesundheitlichen Bedenken gegen ein regelmäßiges Lauftraining bestehen. Im Zweifelsfall wird empfohlen, vor Beginn des Trainings ärztlichen Rat einzuholen.