

12-Wochen-Plan für LaufanfängerInnen

	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche
MO			5' G1 - 5' G2 (3'L1/2'G1)x4 10' G2			10' G2 (7'L1/3'G1)x3 10' G2
DI	30' G2	40' G2		45' G2	10' G2 20' G3 10' G2	
MI			45' G2			10' G1 30' G3 10' G1
DO	5' G1 (1'L1/4'G2)x5 5'G1	5' G1 (2'L1/3'G2)x6 5' G1		5' G1 - 5' G2 (4'L1/3'G1)x5 5' G2 - 5' G1	10' G2 (5'L1/2'G1)x5 10' G2	
FR						
SA		1-1½h Wandern od. 1½h Radfahren od. 45' G2	5' G1 - 5' G2 (3'L1/2'G2)x6 10' G2		1½ -2h Wandern od. 1½ - 2½h Radfahren od. 60' G2	5' G2 (10'L1/5'G1)x3 5' G2 - 5' G1
SO	1-1½h Wandern od. 1½ -1¾ h Radfahren od. 50-60' G2			1½ -2h Wandern od. 1½ - 2½h Radfahren od. 60' G2		

Legende: G1 = lockeres Gehen
G2 = mittelschnelles Gehen
G3 = flottes Gehen

L1 = leichter Dauerlauf
L2 = mittelschneller Dauerlauf
L3 = flotter Dauerlauf

Trainingsziel: "Nach 12 Wochen 1h locker durchlaufen können!"

12-Wochen-Plan für LaufanfängerInnen

	7.Woche	8.Woche	9.Woche	10.Woche	11.Woche	12.Woche
MO			10' G2 (12'L1/3'G2)x3 10' G2			
DI	15' G2 - 10' G3 - 5' L1 - 10' G3 - 15' G2	10' G2 (3'L1/1'L2/2'G1/4'G3)x3 10' G2		10' G2 (6'L1/3'L2/4'G1/2'G3)x3 10' G2	5' G2 (20'L1/5'G1)x2 5' G2	5' G2 (25'L1/5'G1)x2 5' G2
MI			45' G2			
DO	5' G2 (8'L1/2'G2)x4 5' G2	10' G2 (9'L1/1'G1)x3 10' G2		40' G2	10' G2 (3'L1/2'L2/1'L3/4'G1)x3 10' G2	
FR						40' G2
SA		15' G2 30' G3 15' G2	5' G2 (16'L1/4'G1)x3 5' G2			
SO	1½ - 2½h Wandern od. 2-2½h Radfahren			2-2½h Wandern od. 2½-3h Radfahren	10' G2 40' L1 10' G1	5' G2 60' L1 5' G1