Trainingsplan - 30:00 Minuten am Stück laufen / G = Gehen L = Laufen

Woche 1

Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf (Tempowechsel) 1 min G + 1 min L 15x Wdhl.	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf (Tempowechsel) 1 min G + 1 min L 15x Wdhl.
check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐

Woche 2

Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf (Tempowechsel) 1 min G + 2 min L 10x Wdhl.	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf (Tempowechsel) 1 min G + 2 min L 10x Wdhl.
check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐

Trainingsplan - 30:00 Minuten am Stück laufen / G = Gehen L = Laufen

Woche 3

Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 1 min G + 3 min L 7x Wdhl. abschließend 2 min L	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 1 min G + 2 min L - 10x Wdhl. abschließend 2 min L
check JA NEIN	check JA NEIN	check JA NEIN	check JA NEIN	check JA NEIN	check JA NEIN	check JA NEIN

Woche 4

Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 1 min G + 4 min L 5x Wdhl. abschließend 5 min L	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 1 min G + 4 min L 5x Wdhl. abschließend 5 min L	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 1 min G + 4 min L 5x Wdhl. abschließend 5 min L
check JA NEIN	check JA NEIN	check JA NEIN	check JA NEIN	check JA NEIN	check JA NEIN	check JA NEIN

Trainingsplan - 30:00 Minuten am Stück laufen / G = Gehen L = Laufen

Woche 5

Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 2 min G + 6 min L 3x Wdhl. abschließend 6 min L	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 2 min G + 6 min L 3x Wdhl. abschließend 6 min L	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 2 min G + 6 min L 3x Wdhl. abschließend 6 min L
check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐

Woche 6

Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 2 min G + 8 min L 2x Wdhl. abschließend 10 min L	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 2 min G + 8 min L 2x Wdhl. abschließend 10 min L	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 2 min G + 8 min L 2x Wdhl. abschließend 10 min L
check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐

Trainingsplan - 30:00 Minuten am Stück laufen

Woche 7

Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 1 min G + 10 min L 2x Wdhl. abschließend 8 min L	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 1 min G + 10 min L 2x Wdhl. abschließend 8 min L	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 1 min G + 10 min L 2x Wdhl. abschließend 8 min L
check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐

Woche 8

Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
Ruhetag	ruhiger Dauerlauf 30 min am Stück laufen	Ruhetag	ruhiger Dauerlauf 30 min am Stück laufen	Ruhetag	Ruhetag	6. Jenaer Firmenlauf
check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐	check JA ☐ NEIN ☐