

Laufen mit Klaus



10-Wochenplan für mehr Fitness

Laufplan für Einsteiger: WOCHE 8

Ziel: Intensivierung des Laufens, Umfang weiter erhöhen

Bitte denkt daran: **Das Wichtigste am Training ist, dass es stattfindet!**

Montag:

5 Minuten WALKEN
4 x 6 Minuten LAUFEN/ 2 Minuten WALKEN im Wechsel
5 Minuten WALKEN

Dienstag:

30 Minuten
WALKEN, zügig

Mittwoch:

5 Minuten WALKEN
4 x 6 Minuten LAUFEN/ 2 Minuten WALKEN im Wechsel
5 Minuten WALKEN

DONNERSTAG:

Ruhetag
20 Minuten Kraft/Mobilisation

FREITAG:

45 Minuten
WALKEN, zügig

SAMSTAG:

5 Minuten WALKEN
4 x 6 Minuten LAUFEN/ 2 Minuten WALKEN im Wechsel
5 Minuten WALKEN

SONNTAG:

120 Minuten
WALKEN locker

Für Rückfragen, stehe ich Euch gerne unter der Email-Adresse: laufen.mit.klaus@gmx.de zur Verfügung.