

Laufen mit Klaus



10-Wochenplan für mehr Fitness

Laufplan für Einsteiger: WOCHE 10

Ziel: Vorbereitung für den 10-km-Abschlusslauf.

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

Montag:

50 Minuten

WALKEN, locker

Dienstag:

5 Minuten WALKEN

4 x 8 Minuten LAUFEN/ 1 Minute WALKEN im Wechsel

5 Minuten WALKEN

Mittwoch:

5 Minuten WALKEN

4 x 8 Minuten LAUFEN/ 1 Minute WALKEN im Wechsel

5 Minuten WALKEN

DONNERSTAG:

50 Minuten

WALKEN, locker

FREITAG:

5 Minuten WALKEN

4 x 8 Minuten LAUFEN/ 1 Minute WALKEN im Wechsel

5 Minuten WALKEN

SAMSTAG:

Ruhetag

RELAX

SONNTAG: 10 km ABSCHLUSSLAUF

2 km WALKEN

Dann im Wechsel ca 2km LAUFEN/ 1 km QLKWN

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