

# Laufen mit Klaus



## 10-Wochenplan für mehr Fitness

### Laufplan für Einsteiger: WOCHE 2

Ziel der ersten Woche ist das Reinkommen ins regelmäßige Training.

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

**Montag:**

15 Minuten

WALKEN, zügig.

**Dienstag:**

15 Minuten

WALKEN, zügig.

**Mittwoch:**

20 Minuten

WALKEN, zügig.

**DONNERSTAG:**

Ruhetag

15 Minuten Kraft (siehe Extra-PDF „Mobilisation und Krafttraining für Einsteiger“)

**FREITAG:**

20 Minuten

WALKEN, zügig.

**SAMSTAG:**

20 Minuten

WALKEN, zügig.

**SONNTAG:**

Ruhetag

Relax.

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