

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 zur Verfügung.