

Laufen mit Klaus



10-Wochenplan für mehr Fitness

Laufplan für Einsteiger: WOCHE 4

Ziel der ersten Woche ist das Reinkommen ins regelmäßige Training.

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

Montag:

5 Minuten WALKEN
3 x 2 Minuten LAUFEN/WALKEN im Wechsel
5 Minuten WALKEN

Dienstag:

30 Minuten
WALKEN, zügig.

Mittwoch:

5 Minuten WALKEN
3 x 2 Minuten LAUFEN/WALKEN im Wechsel
5 Minuten WALKEN

DONNERSTAG:

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

FREITAG:

30 Minuten
WALKEN, zügig.

SAMSTAG:

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

SONNTAG:

Ruhetag
RELAX.

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