

# Laufen mit Klaus



## 10-Wochenplan für mehr Fitness

### Laufplan für Einsteiger: WOCHE 5

Ziel: Intensivierung des Laufens

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

**Montag:**

5 Minuten WALKEN

4 x 3 Minuten LAUFEN/WALKEN im Wechsel

5 Minuten WALKEN (siehe Extra-PDF „Mobilisation und Krafttraining für Einsteiger“)

**Dienstag:**

Ruhetag

15 Minuten Kraft/Mobilisation

**Mittwoch:**

40 Minuten

WALKEN, zügig

**DONNERSTAG:**

Ruhetag

Relax

**FREITAG:**

35 Minuten

WALKEN, zügig

**SAMSTAG:**

5 Minuten WALKEN

4 x 3 Minuten LAUFEN/WALKEN im Wechsel

5 Minuten WALKEN

**SONNTAG:**

60 Minuten

WALKEN

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