

# Laufen mit Klaus



## 10-Wochenplan für mehr Fitness

### Laufplan für Einsteiger: WOCHE 6

Ziel: Verlängerung der Laufzeit

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

**Montag:**

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

**Dienstag:**

Ruhetag  
15 Minuten Kraft/Mobilisation

**Mittwoch:**

45 Minuten  
WALKEN, zügig

**DONNERSTAG:**

Ruhetag  
Relax

**FREITAG:**

35 Minuten  
WALKEN, zügig

**SAMSTAG:**

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

**SONNTAG:**

80 Minuten  
WALKEN, locker

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