

Laufen mit Klaus



10-Wochenplan für mehr Fitness

Laufplan für Einsteiger: WOCHE 9

Ziel: weitere Intensivierung des Laufens, Umfang erhöhen

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

Montag:

5 Minuten WALKEN
4 x 7 Minuten LAUFEN/ 1 Minute WALKEN im Wechsel
5 Minuten WALKEN

Dienstag:

40 Minuten
WALKEN, zügig

Mittwoch:

5 Minuten WALKEN
4 x 7 Minuten LAUFEN/ 1 Minute WALKEN im Wechsel
5 Minuten WALKEN

DONNERSTAG:

Ruhetag
15 Minuten Kraft/Mobilisation

FREITAG:

50 Minuten
WALKEN, zügig

SAMSTAG:

5 Minuten WALKEN
4 x 8 Minuten LAUFEN/ 1 Minute WALKEN im Wechsel
5 Minuten WALKEN

SONNTAG:

100 Minuten
WALKEN

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