

In 4 Wochen zu 30 Minuten Laufen ohne Gehpausen

Dieser Trainingsplan ist für dich geeignet, wenn du dich schon immer viel und gern bewegt hast, aber zuletzt kaum mehr als hin und wieder einen Spaziergang geschafft hast. Dennoch solltest du zehn Minuten am Stück laufen können, wenn du mit diesem Plan beginnst.

1	Mo	30 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 20 min)
	Mi	10 min Laufen + 2 min Gehen + 8 min Laufen + 2 min Gehen + 6 min Laufen + 2 min Gehen + 4 min Laufen
	Sa	35 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 25 min)
2	Mo	12 min Laufen + 5 min Gehen + 10 min Laufen + 5 min Gehen + 8 min Laufen
	Mi	35 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 25 min)
	Sa	15 min Laufen + 5 min Gehen + 15 min Laufen + 5 min Gehen
3	Mo	40 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 30 min)
	Mi	18 min Laufen + 5 min Gehen + 12 min Laufen + 5 min Gehen
	Sa	40 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 30 min)
4	Mo	20 min Laufen + 3 min Gehen + 10 min Laufen + 3 min Gehen
	Mi	40 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 35 min)
	Sa	30 min Laufen