

Gruppe II

Lauf10!

Woche	Montag 18:30 Uhr	Dienstag	Mittwoch 18:30 Uhr	Donnerstag	Freitag 18 Uhr	Samstag	Sonntag
1	3 x 8 Min. Walken u. 1 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 31 Minuten	Ruhetag	4 x 8 Min. Walken u. 1 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 40 Minuten	Ruhetag	5 x 7 Min. Walken u. 1 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 44 Minuten	Ruhetag	Ruhetag
2	4 x 7 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 40 Minuten		4 x 7 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 40 Minuten		4 x 6 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 36 Minuten		
3	5 x 5 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 39 Minuten		5 x 5 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 39 Minuten		6 x 5 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 46 Minuten		
4	7 x 4 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 46 Minuten		6 x 4 Min. Walken u. 3 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 46 Minuten		5 x 4 Min. Walken u. 3 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 39 Minuten		
5	6 x 4 Min. Walken u. 3 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 46 Minuten		7 x 4 Min. Walken u. 3 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 53 Minuten		6 x 4 Min. Walken u. 3 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 46 Minuten		
6	5 x 4 Min. Walken u. 4 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken		6 x 4 Min. Walken u. 4 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken		5 x 5 Min. Walken u. 5 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken		

	= 44 Minuten		= 52 Minuten		= 54 Minuten		
7	5 x 4 Min. Walken u. 5 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 49 Minuten		6 x 4 Min. Walken u. 5 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 58 Minuten		7 x 4 Min. Walken u. 4 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 60 Minuten		
8	4 x 5 Min. Walken u. 8 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 56 Minuten		4 x 5 Min. Walken u. 8 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 56 Minuten		4 x 4 Min. Walken u. 7 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 48 Minuten		
9	3 x 5 Min. Walken u. 10 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 49 Minuten		4 x 5 Min. Walken u. 10 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 64 Minuten		4 x 4 Min. Walken u. 8 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 52 Minuten		
10	4 x 5 Min. Walken u. 10 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 64 Minuten		3 x 6 Min. Walken u. 13 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 61 Minuten		3 x 5 Min. Walken u. 10 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 49 Minuten		
11	Lockerer Laufen ohne Intervall 25 – 30 Minuten						

Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil deiner Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg. **Viel Spaß!**