

Trainingsplan

- Fit für den Schloss- und Dorflauf -



Laufzeit und Gehzeit in Minuten

O steht für eine Minute laufen

X steht für eine Minute gehen

2 Trainingstage pro Woche	5					10					15					20					25					30					35					40									
1. Woche	O	X	O	O	X	O	O	X	O	O	X	O	O	X	O	O	O	X	O	O	X	O	O	X	O																				
2. Woche	O	X	O	O	X	O	O	X	O	O	O	X	O	O	O	X	O	O	O	X																									
3. Woche	O	X	O	O	X	O	O	O	X	O	O	O	O	X	O	O	O	O	X	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	X															
4. Woche	O	X	O	O	X	O	O	O	X	O	O	O	O	X	O	O	O	O	X	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	X															
5. Woche	O	O	X	O	O	O	X	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	X
6. Woche	O	O	X	O	O	O	X	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	X
7. Woche	O	O	O	X	O	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	X
8. Woche	O	O	O	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	X

9. Woche und mehr Verlängert allmählich die Laufzeit, bis 40 Minuten Dauerlauf ohne Gehpause geschafft werden.

