



Laufplan für Einsteiger:innen ohne Vorerfahrung

Woche 1	1mal Laufen 15 min 3 min Laufen, 1 min Gehen (5mal); eigenes Tempo, Wohlfühlplace finden
Woche 2	1mal Laufen 20 min 4 min Laufen, 1 min Gehen (5mal); eigenes Tempo, Wohlfühlplace finden
Woche 3	1mal Laufen 25 min 4 min Laufen, 1 min Gehen (5mal); eigenes Tempo, Wohlfühlplace finden
Woche 4	2mal Laufen 4 min Laufen, 1 min Gehen (5mal); eigenes Tempo, Wohlfühlplace finden
Woche 5	2mal Laufen 25 min ohne Gehpause
Woche 6	2mal Laufen 30 min ohne Gehpause
Woche 7	2mal Laufen 30 min ohne Gehpause
Woche 8	2mal Laufen 35 min ohne Gehpause