



Laufplan für Einsteiger:innen Experienced

Woche 1 2mal Laufen 20 min

Woche 2 2mal Laufen 25 min

Woche 3 2mal Laufen 30 min

Woche 4 3mal Laufen

Steigerung auf 3 mal Laufen // einem Lauf mit kurzen Sprinteinheiten:
5 mal 10 s - 1 min Pause // 10 min Auslaufen

Woche 5 3mal Laufen

Steigerung auf 3 mal Laufen // einem Lauf mit kurzen Sprinteinheiten:
10 - 15 min Einlaufen, 5 mal 10 s - 1 min Pause // 10 min Auslaufen

Woche 6 3mal Laufen

Steigerung auf 3 mal Laufen // einem Lauf mit kurzen Sprinteinheiten:
10 - 15 min Einlaufen, 6 mal 10 s - 1 min Pause // 10 min Auslaufen

Woche 7 3mal Laufen

Steigerung auf 3 mal Laufen // einem Lauf mit kurzen Sprinteinheiten:
10 - 15 min Einlaufen, 6 mal 10 s - 1 min Pause // 10 min Auslaufen

Woche 8 3mal Laufen

Steigerung auf 3 mal Laufen // einem Lauf mit kurzen Sprinteinheiten:
10 - 15 min Einlaufen, 7 mal 10 s - 1 min Pause // 10 min Auslaufen