

# Ziel : 30 min am Stück zu laufen!

Für Laufanfänger ohne jeglichen sportlichen Hintergrund.

Woche	Tag	Übung
1	Mo	
	Mi	20 min zügiges gehen
	Sa	
2	Mo	
	Mi	30 min zügiges gehen
	Sa	
3	Mo	5 x 2 min laufen / 2 min gehen
	Mi	4 x 3 min laufen / 2 min gehen
	Sa	5 x 2 min laufen / 2 min gehen
4	Mo	4 x 3 min laufen / 2 min gehen
	Mi	3 x 4 min laufen / 2 min gehen
	Sa	4 x 3 min laufen / 2 min gehen
5	Mo	3 x 4 min laufen / 2 min gehen
	Mi	5 x 2 min laufen / 2 min gehen
	Sa	3 x 4 min laufen / 2 min gehen
6	Mo	4 x 5 min laufen / 2 min gehen
	Mi	3 x 7 min laufen / 3 min gehen
	Sa	4 x 5 min laufen / 2 min gehen
7	Mo	3 x 7 min laufen / 2 min gehen
	Mi	3 x 8 min laufen / 3 min gehen
	Sa	3 x 7 min laufen / 2 min gehen
8	Mo	3 x 8 min laufen / 2 min gehen
	Mi	3 x 9 min laufen / 3 min gehen
	Sa	3 x 8 min laufen / 2 min gehen
9	Mo	3 x 9 min laufen / 2 min gehen
	Mi	2 x 10 min laufen / 3 min gehen
	Sa	3 x 9 min laufen / 2 min gehen
10	Mo	2 x 10 min laufen / 2 min gehen
	Mi	2 x 12 min laufen / 2 min gehen
	Sa	2 x 10 min laufen / 2 min gehen
11	Mo	2 x 12 min laufen / 2 min gehen
	Mi	2 x 14 min laufen / 2 min gehen
	Sa	2 x 12 min laufen / 2 min gehen
12	Mo	2 x 15 min laufen / 2 min gehen
	Mi	2 x 10 min laufen / 1 min gehen
	Sa	<b>30 min laufen</b>

Verfasser: Martin Grüning, Runners World