

# Nr. 33

Laufprogramm für  
Einsteigerinnen und Einsteiger

# Laufprogramm für Einsteigerinnen und Einsteiger



## 15 Wochen-Programm

Wochen	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit
1. Woche	30 Sekunden Laufen	1 Minute Laufen
	1 Minute Gehen	2 Minuten Gehen
	6 Wiederholungen	5 Wiederholungen
2. Woche	1 Minute Laufen	40 Sekunden Laufen
	2 Minuten Gehen	1 Minute Gehen
	4 Wiederholungen	8 Wiederholungen
3. Woche	2 Minuten Laufen	2 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	4 Minuten Gehen
	3 Wiederholungen	3 Minuten Laufen
		4 Minuten Gehen
		2 Minuten Laufen
4. Woche	4 Minuten Laufen	6 Minuten Laufen
	8 Minuten Gehen	12 Minuten Gehen
	4 Minuten Laufen	3 Minuten Laufen
5. Woche	2 Minuten Laufen	4 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	8 Minuten Gehen
	8 Minuten Laufen	5 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	8 Minuten Gehen
	2 Minuten Laufen	4 Minuten Laufen

Wochen	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit
6. Woche	4 Minuten Laufen	6 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	6 Minuten Gehen
	3 Wiederholungen	6 Minuten Laufen
7. Woche	5 Minuten Laufen	5 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	4 Minuten Gehen
	3 Minuten Laufen	3 Wiederholungen
	4 Minuten Gehen	
	5 Minuten Laufen	
8. Woche	7 Minuten Laufen	4 Minuten Laufen
	6 Minuten Gehen	3 Minuten Gehen
	7 Minuten Laufen	5 Minuten Laufen
		3 Minuten Gehen
		6 Minuten Laufen
9. Woche	8 Minuten Laufen	9 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	3 Minuten Gehen
	8 Minuten Laufen	9 Minuten Laufen
10. Woche	5 Minuten Laufen	10 Minuten Laufen
	2 Minuten Gehen	2 Minuten Gehen
	12 Minuten Laufen	4 Minuten Laufen
	2 Minuten Gehen	2 Minuten Gehen
	5 Minuten Laufen	10 Minuten Laufen

Wochen	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit
11. Woche	7 Minuten Laufen	12 Minuten Laufen
	1 Minute Gehen	1 Minute Gehen
	3 Wiederholungen	12 Minuten Laufen
12. Woche	8 Minuten Laufen	15 Minuten Laufen
	1 Minute Gehen	1 Minute Gehen
	3 Wiederholungen	10 Minuten Laufen
13. Woche	13 Minuten Laufen	9 Minuten Laufen
	1 Minute Gehen	1 Minute Gehen
	13 Minuten Laufen	18 Minuten Laufen
14. Woche	10 Minuten Laufen	11 Minuten Laufen
	1 Minute Gehen	1 Minute Gehen
	20 Minuten Laufen	3 Wiederholungen
15. Woche	5 Minuten Laufen	10 Minuten Laufen
	1 Minute Gehen	1 Minute Gehen
	25 Minuten Laufen	20 Minuten Laufen
	1 Minute Gehen	1 Minute Gehen