

Laufplan fuer absolute Beginner

1. Woche

Montag	Im Wechsel 1 Minute joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 18 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	Im Wechsel 2 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 21 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Im Wechsel 2 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 24 Minuten
Samstag	45 Minuten Radfahren oder eine andere Ausdauersportart
Sonntag	Im Wechsel 3 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 24 Minuten

2. Woche

Montag	Im Wechsel 3 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 24 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	45 Minuten Ausdauersportart
Donnerstag	Pause
Freitag	Im Wechsel 3 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, Gesamt 25 Minuten
Samstag	Pause
Sonntag	Im Wechsel 4 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, Gesamt 30 Minuten

3. Woche

Montag	Im Wechsel 4 Minute joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 30 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	Im Wechsel 2 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 24 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Im Wechsel 4 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 35 Minuten
Samstag	Pause
Sonntag	60 Minuten Ausdauersportart

4. Woche

Montag	Im Wechsel 5 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, Gesamt 42 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	Im Wechsel 6 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, Gesamt 40 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Pause
Samstag	Im Wechsel 6 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 49 Minuten
Sonntag	Pause

5. Woche

Montag	Im Wechsel 6 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, Gesamt 48 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	60 min. Ausdauersportart
Donnerstag	Pause
Freitag	Im Wechsel 6 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, Gesamt 48 Minuten
Samstag	Pause
Sonntag	Pause

6. Woche

Montag	Im Wechsel 8 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, gesamt 40 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	Im Wechsel 8 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, gesamt 40 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Pause
Samstag	Im Wechsel 5 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, gesamt 42 Minuten
Sonntag	Pause

7. Woche

Montag	Im Wechsel 10 Minuten joggen, 3 Minuten Gehpause, gesamt 26 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	2 x 15 Minuten joggen, dazwischen 4-5 Minuten Gehpause, gesamt ca. 35 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Im Wechsel 8 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, gesamt 36 Minuten
Samstag	Im Wechsel 10 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, gesamt 36 Minuten
Sonntag	Pause

8. Woche

Montag	20 Minuten joggen am Stueck ohne Gehpause
Dienstag	Pause
Mittwoch	Im Wechsel 10 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, gesamt 44 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Pause
Samstag	25 Minuten joggen am Stueck ohne Gehpause
Sonntag	Pause

9. Woche

Montag	Im Wechsel 15 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, gesamt 51 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	Pause
Donnerstag	30 Minuten joggen am Stueck
Freitag	Pause
Samstag	20 Minuten joggen am Stueck
Sonntag	Pause

10. Woche

Montag	20 Minuten joggen am Stueck
Dienstag	Pause
Mittwoch	35 Minuten joggen am Stueck
Donnerstag	Pause
Freitag	Pause
Samstag	45 Minuten joggen am Stueck
Sonntag	GLUECKWUNSCH! Du hast es geschafft!