

12-Wochen-Lauftraining-Plan

FÜR ANFÄNGER



START

TRAININGSEINHEITEN, -DAUER & INTERVALLE

PERSÖNLICHE ANMERKUNGEN

TRAININGSEINHEITEN, -DAUER & INTERVALLE

PERSÖNLICHE ANMERKUNGEN

WOCHE
1

2x **40** Minuten
7x { 3 Min. Gehen
2 Min. Joggen
Zum Schluss
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHE
7

3x **47** Minuten
3x { 2 Min. Gehen
12 Min. Joggen
Zum Schluss
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHE
2

2x **40** Minuten
5x { 4 Min. Gehen
3 Min. Joggen
Zum Schluss
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHE
8

3x **41** Minuten
2x { 3 Min. Gehen
15 Min. Joggen
Zum Schluss
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHE
3

2x **41** Minuten
4x { 4 Min. Gehen
5 Min. Joggen
Zum Schluss
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHE
9

3x **41** Minuten
2x { 3 Min. Gehen
15 Min. Joggen
Zum Schluss
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHE
4

3x **35** Minuten
3x { 3 Min. Gehen
7 Min. Joggen
Zum Schluss
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHE
10

3x **30** Minuten
1x { 5 Min. Gehen
20 Min. Joggen
Zum Schluss
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHE
5

3x **44** Minuten
3x { 3 Min. Gehen
10 Min. Joggen
Zum Schluss
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHE
11

3x **35** Minuten
1x { 5 Min. Gehen
25 Min. Joggen
Zum Schluss
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHE
6

3x **50** Minuten
3x { 3 Min. Gehen
12 Min. Joggen
Zum Schluss
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHE
12

3x **40** Minuten
1x { 5 Min. Gehen
30 Min. Joggen
Zum Schluss
• 5 Min. lockeres Gehen

HALBZEIT!

GESCHAFFT! ←

Tipp: Wenn du mal keine Lust auf Joggen hast, ersetze eine der 3 Trainingseinheiten durch eine andere Ausdauersportart wie Inlinern, Radfahren oder Schwimmen.



WeightWatchers