

# 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