

ZIEL: 30 MINUTEN AM STÜCK LAUFEN

# 8-Wochen-Lauftraining-Plan

FÜR ANFÄNGER

## START

TRAININGSEINHEITEN & -DAUER

INTERVALLE

PERSÖNLICHE ANMERKUNGEN

WOCHEN 1 **2x**   **40** Minuten

7x { • 3 Min. Gehen  
• 2 Min. Joggen

Zum Schluss  
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHEN 2 **2x**   **40** Minuten

5x { • 3 Min. Gehen  
• 4 Min. Joggen

Zum Schluss  
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHEN 3 **3x**    **35** Minuten

3x { • 3 Min. Gehen  
• 7 Min. Joggen

Zum Schluss  
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHEN 4 **3x**    **44** Minuten

3x { • 3 Min. Gehen  
• 10 Min. Joggen

Zum Schluss  
• 5 Min. lockeres Gehen

## HALBZEIT

WOCHEN 5 **3x**    **47** Minuten

3x { • 2 Min. Gehen  
• 12 Min. Joggen

Zum Schluss  
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHEN 6 **3x**    **41** Minuten

2x { • 3 Min. Gehen  
• 15 Min. Joggen

Zum Schluss  
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHEN 7 **3x**    **30** Minuten

1x { • 5 Min. Gehen  
• 20 Min. Joggen

Zum Schluss  
• 5 Min. lockeres Gehen

WOCHEN 8 **3x**    **40** Minuten

1x { • 5 Min. Gehen  
• 30 Min. Joggen

Zum Schluss  
• 5 Min. lockeres Gehen



➔ **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