

Laufplan für Anfänger

Allgemeine Hinweise

- Trainiere 3 Mal pro Woche, z. B. Montag, Mittwoch und Samstag.
- Beginne jede Einheit mit 5-10 Minuten Aufwärmen (z. B. Gehen)
- Passe den Plan an, falls du dich überfordert fühlst – du kannst jederzeit eine Woche wiederholen.

Woche	Intervall	Gesamtdauer
1	8x2 Minuten joggen / 2 Minuten gehen	30 Minuten
2	6x3 Minuten joggen / 2 Minuten gehen	28 Minuten
3	6x4 Minuten joggen / 2 Minuten gehen	34 Minuten
4	4x6 Minuten joggen / 2 Minuten gehen	30 Minuten
5	3x10 Minuten joggen / 2 Minuten gehen	34 Minuten
6	2x15 Minuten joggen / 2 Minuten gehen	32 Minuten
7	2x20 Minuten joggen / 2 Minuten gehen	42 Minuten
8	Jogge durchgehend für	30 Minuten