



## Trainingsplan Anfänger

	Montag	Mittwoch	Samstag
1. Woche	Walking 45 bis 50 min	schnelles Walking 45 bis 50 min	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
2. Woche	Walking + Laufen 5 x im Wechsel 10 min Walking + 2 min Laufen	Walking + Laufen - 5 x im Wechsel 9 min Walking + 3 min Laufen	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
3. Woche	Walking + Laufen 5 x im Wechsel 8 min Walking + 4 min Laufen	Walking + Laufen - 3 x im Wechsel 10 min Walking + 5 min Laufen	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
4. Woche	Walking + Laufen 4 x im Wechsel 10 min Walking + 5 min Laufen	Walking + Laufen - 3 x im Wechsel 9 min Walking + 6 min Laufen	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
5. Woche	Walking + Laufen 4 x im Wechsel 9 min Walking + 6 min Laufen	Walking + Laufen - 2x im Wechsel: 15 min Walking + 10 min Laufen im Anschluss: 3x100 m Steigerungslauf dazwischen 50-100 m Walking	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
6. Woche	Walking + Laufen 3 x im Wechsel 10 min Walking + 10 min Laufen	Walking + Laufen - 2x im Wechsel 10 min Walking + 10 min Laufen im Anschluss: 3x100 m Steigerungslauf dazwischen 50-100 m Walking	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
7. Woche	Walking + Laufen 3 x im Wechsel 15 min Laufen + 5 min Walking	Walking + Laufen - 2x im Wechsel 15 min Laufen + 5 min Walking im Anschluss: 3x100 m Steigerungslauf dazwischen 50-100 m Walking	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
8. Woche	Walking + Laufen 3 x im Wechsel 15 min Laufen + 5 min Walking	Walking + Laufen - 3 x im Wechsel 15 min Laufen + 5 min Walking	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
9. Woche	Walking + Laufen 2 x in Wechsel 25 min Laufen + 5 min Walking	Walking + Laufen - 2x im Wechsel 30 min Laufen + 5 min Walking im Anschluss: 3x100 m Steigerungslauf dazwischen 50-100 m Walking	Diverse Koordinations- und Laufübungen der Gruppe angepasst
10. Woche	Walking + laufen 2 x in Wechsel: 25 min Laufen + 5 min Walking	Walking + Laufen - 1 x in Wechsel 25 min Laufen + 5 min Walking	<b>Abschlusslauf!</b>

\*Jede Trainingseinheit beginnt mit 5 Minuten aufwärmen und endet mit 5 Minuten ausdehnen