

## Blutige Anfänger\*innen

### 1. Woche

Mo, Mi, Sa: 5x abwechselnd 3 Minuten Gehen (G) und 1 Minuten Laufen (L)

3 min G	1 min L	3 min G	1 min L	3 min G	1 min L	3 min G	1 min L	3 min G	1 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

### 2. Woche

Mo, Mi, Sa: 4x abwechselnd 4 Minuten Gehen (G) und 2 Minuten Laufen (L)

4 min G	2 min L	4 min G	2 min L	4 min G	2 min L	4 min G	2 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

### 3. Woche

Mo, Mi, Sa: 4x abwechselnd 4 Minuten Gehen (G) und 3 Minuten Laufen (L)

4 min G	3 min L	4 min G	3 min L	4 min G	3 min L	4 min G	3 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

### 4. Woche

Mo, Mi, Sa: 5x abwechselnd 3 Minuten Gehen (G) und 3 Minuten Laufen (L)

3 min G	3 min L	3 min G	3 min L	3 min G	3 min L	3 min G	3 min L	3 min G	3 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

### 5. Woche

Mo, Mi, Sa: 5x abwechselnd 3 Minuten Gehen (G) und 4 Minuten Laufen (L)

3 min G	4 min L	3 min G	4 min L	3 min G	4 min L	3 min G	4 min L	3 min G	4 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

### 6. Woche

Mo, Mi, Sa: 5x abwechselnd 3 Minuten Gehen (G) und 5 Minuten Laufen (L)

3 min G	5 min L	3 min G	5 min L	3 min G	5 min L	3 min G	5 min L	3 min G	5 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

### 7. Woche

Mo, Mi, Sa: 6x abwechselnd 2 Minuten Gehen (G) und 6 Minuten Laufen (L)

2 min G	6 min L	2 min G	6 min L	2 min G	6 min L	2 min G	6 min L	2 min G	6 min L	2 min G	6 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

### 8. Woche

Di: 4x abwechselnd 2 Minuten Gehen (G) und 6 Minuten Laufen (L)

2 min G	6 min L	2 min G	6 min L	2 min G	6 min L	2 min G	6 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Samstag/Sonntag: 5km abwechselnd 6 Minuten Laufen und 2 Minuten schnelles Gehen

Quelle: T. Steffen & M. Grünings (2003). Runner's World: Laufen. Das Einsteigerbuch. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.