

## Sportliche Einsteiger\*innen

### 1. Woche

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

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

### 2. Woche

Mo, Mi, Sa: 3x abwechselnd 7 Minuten Laufen (L) und 3 Minuten Gehen (G)

3 min G	7 min L	3 min G	8 min L	3 min G	7 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------

### 3. Woche

Mo, Mi, Sa: 3x abwechselnd 8 Minuten Laufen (L) und 2 Minuten Gehen (G)

2 min G	8 min L	2 min G	8 min L	2 min G	8 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------

### 4. Woche

Mo, Mi, Sa: 3x abwechselnd 9 Minuten Laufen (L) und 2 Minuten Gehen (G)

2 min G	9 min L	2 min G	9 min L	2 min G	9 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------

## 5. Woche

Mo, Mi, Sa: 3x abwechselnd 9 Minuten Laufen (L) und 1 Minuten Gehen (G)

1 min G	9 min L	1 min G	9 min L	1 min G	9 min L
------------	------------	------------	------------	------------	------------

## 6. Woche

Mo, Mi, Sa: 2x abwechselnd 12 Minuten Laufen (L) und 2 Minuten Gehen (G)

2 min G	12 min L	2 min G	12 min L
------------	-------------	------------	-------------

## 7. Woche

Mo, Mi, Sa: 2x abwechselnd 12 Minuten Laufen (L) und 2 Minuten Gehen (G)

2 min G	15 min L	2 min G	15 min L
------------	-------------	------------	-------------

## 8. Woche

Di: 15 Minuten Laufen ohne Gehpausen

Sa/So: 5 km Laufen ohne Gehpausen

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