

■ 1. Woche

Sa 6 x 2 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 4 x 3 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 6 x 2 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 2. Woche

Sa 6 x 3 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 4 x 5 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 6 x 3 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 3. Woche

Sa 6 x 4 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 4 x 6 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 6 x 4 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 1. Woche

Sa 6 x 2 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 4 x 3 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 6 x 2 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 2. Woche

Sa 6 x 3 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 4 x 5 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 6 x 3 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 3. Woche

Sa 6 x 4 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 4 x 6 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 6 x 4 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 4. Woche

Sa 4 x 6 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 3 x 8 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 4 x 6 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 5. Woche

Sa 4 x 8 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 2 x 10 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 4 x 8 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 6. Woche

Sa 3 x 10 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 2 x 12 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 3 x 10 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 4. Woche

Sa 4 x 6 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 3 x 8 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 4 x 6 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 5. Woche

Sa 4 x 8 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 2 x 10 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 4 x 8 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 6. Woche

Sa 3 x 10 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 2 x 12 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 3 x 10 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 7. Woche

Sa 3 x 10 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 4 x 8 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 3 x 10 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 8. Woche

Sa 2 x 15 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 4 x 8 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 5 km Laufen ohne Geh-
pausen (evtl. im Rahmen
eines Wettkampfes)

■ 9. Woche

Versucht in den kommenden Wochen zuerst einmal das Antrainierte zu festigen, bevor ihr sofort mit dem Trainingsplan für die nächste Leistungsklasse beginnt.

■ 7. Woche

Sa 3 x 10 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 4 x 8 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 3 x 10 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)

■ 8. Woche

Sa 2 x 15 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Mo 4 x 8 min Laufen
(dazwischen 1:30 min Gehen)
Do 5 km Laufen ohne Geh-
pausen (evtl. im Rahmen
eines Wettkampfes)

■ 9. Woche

Versucht in den kommenden Wochen zuerst einmal das Antrainierte zu festigen, bevor ihr sofort mit dem Trainingsplan für die nächste Leistungsklasse beginnt.