

Trainingsplan: In sechs Wochen von 0 auf 42 Minuten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche (45´)				10x1´ laufen mit 1´ Gehpause (20´)			5x1´ und 5x2´ im Wechsel laufen mit 1´ Gehpause (25´)
2. Woche (1h 45´)		10x2´ laufen mit 1´ Gehpause (30´)		5x2´ und 5x3´ im Wechsel laufen mit 1´ Gehpause (35´)			10x3´laufen mit 1´ Gehpause (40´)
3. Woche (1h 40´)		3*3´ und 3*5´ im Wechsel laufen mit 1´ Gehpause (30´)		6x5´laufen mit 1´ Gehpause (36´)			5´-10´-5´-10´ laufen mit 1´ Gehpause (34´)
4. Woche (1h 54´)		3x10´laufen mit 1´ Gehpause (33´)		10´-15´-10´ laufen mit 1´ Gehpause (38´)			15´-10´-15´ laufen mit 1´ Gehpause (43´)
5. Woche (2h 9´)		3x15´laufen mit 1´ Gehpause (48´)		10´-20´-10´ laufen mit 1´ Gehpause (33´)			10´-25´-10´ laufen mit 1´ Gehpause (48´)
6. Woche (1h 35´)		10´-30´-10´ laufen mit 1´ Gehpause (53´)		42´ Dauerlauf (42´)			

Quelle: Dieter Bauman, Laufen Sie mit! Das Trainingsbuch