

## Trainingsplan Laufen 1.1

### 1. Woche

**Mo.**  
**Di.** 15sek. Laufen - 45 sek. gehen / 35 min.  
**Mi.**  
**Do.** 15sek. Laufen - 45 sek. gehen / 37 min.  
**Fr.**  
**Sa.**  
**So.** 15 sek. laufen - 45 sek. gehen / 39 min.

### 2. Woche

**Mo.**  
**Di.** 15 sek. laufen - 45 sek. gehen / 41 min.  
**Mi.**  
**Do.** 15 sek. laufen - 45 sek. gehen / 43 min.  
**Fr.**  
**Sa.**  
**So.** 15 sek. laufen - 45 sek. gehen / 46 min

### 3. Woche

**Mo.**  
**Di.** 15 sek. laufen - 45 sek gehen / 48 min  
**Mi.**  
**Do.** 15 sek. laufen - 45 sek gehen / 50 min  
**Fr.**  
**Sa.**  
**So.** 20 sek. laufen - 40 sek. gehen / 45 min.

### 4. Woche

**Mo.**  
**Di.** 20 sek laufen - 40 sek gehen / 50 min.  
**Mi.**  
**Do.** 25 sek laufen - 1,5 min gehen / 50 min.  
**Fr.**  
**Sa.**  
**So.** 30 sek laufen - 2 min. gehen / 50 min.

### 5. Woche

**Mo.**  
**Di.** 35 sek laufen - 2 min gehen / 50 min.  
**Mi.**  
**Do.** 40 sek laufen - 2 min gehen / 50 min.  
**Fr.**  
**Sa.**  
**So.** 45 sek laufen - 2min. gehen / 50 min.

### 6. Woche

**Mo.**  
**Di.** 1 min laufen - 2 min gehen / 50 min.  
**Mi.**  
**Do.** 1 min laufen - 2 min gehen / 55 min.  
**Fr.**  
**Sa.**  
**So.** 1min laufen - 2 min gehen / 60 min.

## Trainingsplan Laufen 1.2

### 7. Woche

**Mo**  
**Di.** 1 min laufen - 1,5 min gehen / 45 min  
**Mi.**  
**Do.** 1 min laufen - 1,5 min gehen / 50 min  
**Fr.**  
**Sa.**  
**So.** 1 min laufen - 1,5 min gehen / 60 min

### 8. Woche

**Mo.**  
**Di.** 1 min laufen - 1 min gehen / 30 min  
**Mi.**  
**Do.** 1 min laufen - 1 min gehen / 35 min  
**Fr.**  
**Sa.**  
**So.** 1 min laufen - 1 min gehen / 40 min

### 9. Woche

**Mo.**  
**Di.** 1 min laufen - 1 min gehen / 40 min  
**Mi.**  
**Do,** 1 min laufen - 1 min gehen / 45 min  
**Fr.**  
**Sa.**  
**So.** 1 min laufen - 1 min gehen / 45 min.

### 10. Woche

**Mo.**  
**Di.** 1 min laufen - 1 min gehen / 50 min  
**Mi.**  
**Do.** 1 min laufen - 1 min gehen / 50 min  
**Fr.**  
**Sa.**  
**So.** 1 min laufen - 1 min gehen / 55 min

### 11. Woche

**Mo.**  
**Di.** 1 min laufen - 1 min gehen / 60 min  
**Mi.**  
**Do.** 2 min laufen - 1 min gehen / 35 min  
**Fr.**  
**Sa.**  
**So.** 2 min laufen - 1 min gehen / 40 min

### 12. Woche

**Mo.**  
**Di.** 2 min laufen - 1 min gehen / 40 min.  
**Mi.**  
**Do.** 2 min laufen - 1 min gehen / 45 min.  
**Fr.**  
**Sa.**  
**So.** 2 min laufen - 1 min gehen / 50 min