

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN NORMALGEWICHTIG

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 1 Min. Laufen Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 1 Min. Laufen Dauer: 20 Min.	Ruhetag	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3,5 Min. Walken, 1,5 Min. Laufen Dauer: 30 Min.	Ruhetag
3	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3,5 Min. Walken, 1,5 Min. Laufen Dauer: 30 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 40 Min	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 50 Min.	Ruhetag
4	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 40 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 25 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min.	Ruhetag
5	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 30 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 50 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 30 Min.	Ruhetag

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN NORMALGEWICHTIG

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min.	Ruhetag
7	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min.	Ruhetag
8	LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min.	Ruhetag	LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min.	Ruhetag
9	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 44 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min. Walken Dauer: 40 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 50 Min.	Ruhetag

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN FÜR NORMALGEWICHTIGE

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 48 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 48 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 60 Min.	Ruhetag
11	Abschlusslauf Montag, 2. Juli 2018- 18:00 Uhr - Sickergrundstadion						