



# LAUFANFÄNGERPLAN

+ AUFWÄRMÜBUNGEN  
&  
LAUF- ABC

# 1 & 2

## WOCHEN

### LAUFANFÄNGERPLAN

- **Tag 1:** 5 Minuten joggen, 5 Minuten gehen (wiederhole 2x)
- **Tag 2:** Ruhetag
- **Tag 3:** 5 Minuten joggen, 5 Minuten gehen (wiederhole 2x)
- **Tag 4:** Ruhetag
- **Tag 5:** 8 Minuten joggen, 5 Minuten gehen (wiederhole 2x)
- **Tag 6:** Ruhetag
- **Tag 7:** 8 Minuten joggen, 5 Minuten gehen (wiederhole 2x)

WOCHE

3

## LAUFANFÄNGERPLAN

- **Tag 1:** 8 Minuten joggen, 4 Minuten gehen (wiederhole 3x)
- **Tag 2:** Ruhetag
- **Tag 3:** 10 Minuten joggen, 4 Minuten gehen (wiederhole 2x)
- **Tag 4:** Ruhetag
- **Tag 5:** 10 Minuten joggen, 3 Minuten gehen, 8 Minuten joggen
- **Tag 6:** Ruhetag
- **Tag 7:** 12 Minuten joggen, 4 Minuten gehen, 8 Minuten joggen

WOCHE

4

## LAUFANFÄNGERPLAN

- **Tag 1:** 12 Minuten joggen, 3 Minuten gehen, 10 Minuten joggen
- **Tag 2:** Ruhetag
- **Tag 3:** 15 Minuten joggen, 3 Minuten gehen, 12 Minuten joggen
- **Tag 4:** Ruhetag
- **Tag 5:** 15 Minuten joggen, 2 Minuten gehen, 15 Minuten joggen
- **Tag 6:** Ruhetag
- **Tag 7:** 20 Minuten joggen (ohne Gehintervalle)



