

## Trainings Tips + Tricks für mehr Ausdauer „Laufen lernen ohne zu Schnaufen“

Trainingsplan für Anfänger um in 10 Wochen 30 Min. ohne Pause Laufen zu können

### Tag 1.

5 x ½ Minute Laufen	5 x ½ Minute gehen
5 x 1 Minute Laufen	5 x 1 Minute gehen
5 x 1 1/2 Minute Laufen	5 x 1 Minute gehen

### Tag 2.

5 x 1 Minute Laufen	5 x 1 Minute gehen
2 x 2 Minute Laufen	3 x 1 1/2 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 1/2 Minute gehen

**15 Min.**

### Tag 3.

3 x 1 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
5 x 2 Minute Laufen	5 x 1 Minute gehen
1 x 4 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen

**17 Min.**

### Tag 4.

2 x 1 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	5 x 1 Minute gehen
3 x 4 Minute Laufen	2 x 2 Minute gehen

**20 Min**

### Tag 5.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 2 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
3 x 4 Minute Laufen	3 x 1 1/2 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 2 Minute gehen

**23 Min.**

### Tag 6.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 2 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 4 Minute Laufen	2 x 1 1/2 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen

**26 Min.**

### Tag 7.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 2 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
2 x 4 Minute Laufen	2 x 1 1/2 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
2 x 3 Minuten Laufen	2 x 1 Minute gehen

**30 Min.**

**Tag 8.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 2 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
2 x 4 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
1 x 6 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen

**30 Min.****Tag 9.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 2 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
3 x 4 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
2 x 5 Minute Laufen	1 x 1 1/2 Minute gehen
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen

**35 Min.****Tag 10.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 3 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
4 x 4 Minute Laufen	4 x 1 Minute gehen
2 x 5 Minute Laufen	2 x 1 1/2 Minute gehen
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen

**36 Min.****Tag 11.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen	
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen	
3 x 4 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen	
2 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen	1 x 1 1/2 Minute gehen
1 x 7 Minute Laufen	1 x 1 1/2 Minute gehen	
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen	

**40 Min.****Tag 12.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen	
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen	
2 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen	1 x 1 1/2 Minute gehen
2 x 7 Minute Laufen	2 x 1 1/2 Minute gehen	
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen	

**35 Min.****Tag 13.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 7 Minute Laufen	3 x 1 1/2 Minute gehen
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen

**32 Min.**

**Tag 14.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 5 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen

**33 Min.****Tag 15.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 5 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**34 Min.****Tag 15.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 5 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**34 Min.****Tag 16.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 5 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
1 x 12 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**34 Min.****Tag 17.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 5 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
1 x 15 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**32 Min.****Tag 18.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 5 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
2 x 10 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**37 Min.**

**Tag 18.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 5 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 15 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**39 Min.****Tag 19.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 8 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 18 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**35 Min.****Tag 20.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 20 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**39 Min.****Tag 21.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 10 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**39 Min.****Tag 22.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 22 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**36 Min.****Tag 23.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 23 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**37 Min.****Tag 24.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 12 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**40 Min.**

**Tag 25.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 25 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**34 Min.**

**Tag 26.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 20 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**36 Min.**

**Tag 27.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 25 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**41 Min.**

**Tag 28.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 10 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
1 x 20 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**36 Min.**

**Tag 29.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 28 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**34 Min.**

**Tag 30.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 30 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

**31 Min.**